



EDUCACION FÍSICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

Con el propósito de que nuestros niños y niñas puedan seguir desarrollando y potenciando sus habilidades motrices básicas, como también llevar a cabo los objetivos de aprendizaje que nos corresponde trabajar durante este año y, a la vez, hacer más amena la estadía en casa, es que les envío una serie de juegos ideales para realizar en espacios reducidos y lo más importante con materiales que todos podemos encontrar en nuestros hogares.

Es muy importante que los alumnos realicen actividad física en su hogar para potenciar así su motricidad tanto fina y gruesa, como también ayudar a enriquecer su proceso cognitivo, ya sea ideando o modificando algún juego según la necesidad del niño, incentivando a la resolución de problemas y al trabajo en equipo, debido a que son actividades de las que pueden participar los padres junto a sus hijos.

Objetivos de Aprendizaje:

OA 11

Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento mediante un juego;
- Escuchar y seguir instrucciones;
- Utilizar implementos bajo supervisión;
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

OA 6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OA 1

Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.



Antes de comenzar esta actividad, te invito a ver un video, preparado especialmente para ti, en el que podrás recordar los contenidos que ya hemos trabajado.

<https://youtu.be/1JVybWuDWmg>

Nota: no olvidar la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

No olvidar que luego de cada actividad física es de vital importancia realizar el aseo personal correspondiente con sus útiles de aseo.

JUEGOS MOTORES EN ESPACIOS REDUCIDOS

A continuación, se mencionan una serie de juegos para que realicen los niños en sus hogares. El tiempo estimado para cada juego es de 30 minutos, así también es recomendable que entre juego hagan una pausa de 20 minutos donde compartan las experiencias que obtuvo el niño (a) a través del juego y qué modificaría el a este para crear una nueva actividad.

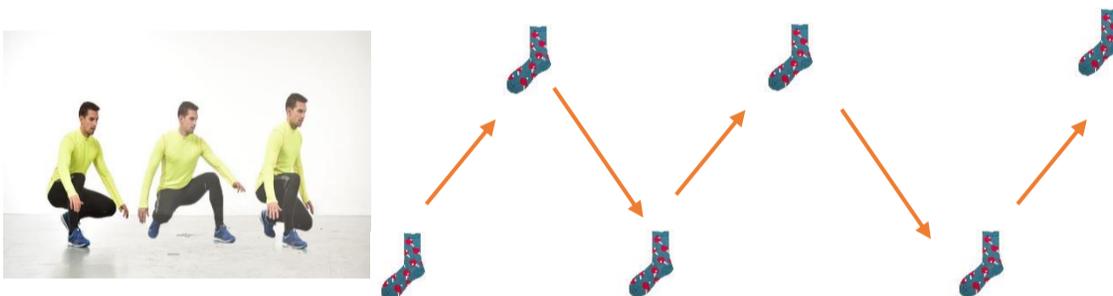
TRABAJO DE ESTACIONES

Materiales:

- 2 sillas
- 6 calcetines
- 1 recipiente
- 6 lápices de colores

Estación 1: caminata de enanitos

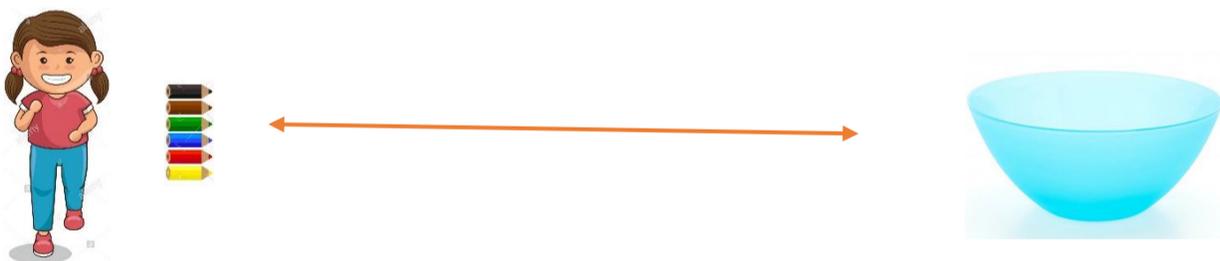
En la primera estación trabajaremos resistencia cardiovascular realizando un recorrido de caminata de enanitos. Para ello utilizaremos 6 calcetines los cuales se encontrarán ubicados en zig zag en el piso separados unos de otros como se observa a continuación;



Una vez instalado el material procedemos a realizar el recorrido ida y vuelta; descansamos un minutos y volvemos a realizar el recorrido.

Estación 2: velocidad

En la segunda estación trabajaremos velocidad y para ello necesitaremos de un recipiente y seis lápices de colores. El recipiente lo ubicaremos a una distancia de tres metros de los lápices de colores como veremos a continuación.



Ahora el niño (a) tendrá que recoger un lápiz, correr a depositarlo al recipiente y volver corriendo a buscar el siguiente y realizar esta acción hasta haber depositado todos los lápices en el recipiente. (Este ejercicio lo debe repetir tres veces con una pausa de hidratación de dos minutos entre repetición.)

Nota: no olvidar la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

No olvidar que luego de cada actividad física es de vital importancia realizar el aseo personal correspondiente con sus útiles de aseo.

Estación 3: saltos en un pie

En la última estación trabajaremos la habilidad motriz de salto y para ello utilizaremos dos sillas separadas por una distancia de 2,5 metros, como se ve a continuación.



Una vez instalado el material, procedemos a realizar el ejercicio. De ida realizaremos el trayecto saltando con el pie derecho y de regreso con el pie izquierdo. (Realizar durante 3 minutos.)

IMPORTANTE:

RECUERDA REALIZAR PAUSAS DE HIDRATACIÓN ENTRE ESTACIONES Y ENTRE REPETICIONES DE SER NECESARIO.

RECUERDA DEJAR TODO LIMPIO Y ORDENADO UNA VEZ FINALIZADA LA ACTIVIDAD IGUAL COMO LO HACÍAMOS EN NUESTRA CLASE PRESENCIAL.

Nota: no olvidar la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

No olvidar que luego de cada actividad física es de vital importancia realizar el aseo personal correspondiente con sus útiles de aseo.