



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

TERCERO 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:

- Participar en actividades de calentamiento en forma apropiada.
- Escuchar y seguir instrucciones.
- Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.
- Asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

OA 6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 1

Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

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.

CIRCUITO MOTRIZ DE RETROALIMENTACION DE HABILIDADES MOTORAS

MATERIALES:

- 1 libro
- 2 cajas de zapato
- 6 pelotas de papel
- 10 lápices de colores
- 4 cuadernos
- 10 perros de ropa
- 1 recipiente

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.

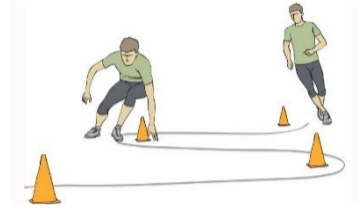


ESTACION 1: equilibrio

El alumno pondrá el libro sobre su cabeza y sin que este se caiga tendrá que caminar una distancia de dos metros. Si se llega a caer el libro tendrá que comenzar desde el principio, de lo contrario, no puede seguir a la siguiente estación del circuito.

ESTACION 2: velocidad

Una vez terminada la estación anterior encontraremos la siguiente donde encontraremos 10 lápices de colores distribuidos en el suelo en zigzag (como se ve en la imagen). El alumno pasara tocando lo más rápido que pueda todos los lápices que se encontraran en el piso.

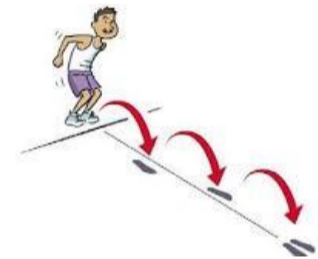


ESTACION 3: lanzamiento

Una vez pasado por la estación del anterior pondremos en el suelo dos cajas de zapatos (sin tapas) una al lado de otra, y a una distancia de dos metros, el alumno procederá a realizar los lanzamientos. Tendrá que lograr insertar tres pelotas dentro de cada caja para poder dar por finalizada la actividad.

EATACION 4: saltos

Luego pondremos cuatro cuadernos en el piso a una distancia de 50 centímetros entre ellos y el alumno tendrá que, a pies juntos, saltar por sobre los cuadernos sin pisar ninguno de ellos.



ESTACION 5: agilidad

Ubicar en diferentes lugares del suelo perros de la ropa separados unos de otros y a una distancia de dos metros colocar un recipiente. Luego el alumno tendrá que ir recogiendo de a uno cada perro de la ropa y correr a depositarlo en el recipiente (recojo uno y corro a depositarlo) hasta que no quede ninguno botado en el piso y el recipiente se encuentre lleno.

IMPORTANTE: EL ALUMNO DEBE REALIZAR EL CIRCUITO EN EL ORDEN REALIZADO Y REPETIR EL CIRCUITO TRES VECES PARA PODER PRACTICAR DE MANERA CORRECTA CADA HABILIDAD.

CABE DESTACAR QUE DEBIDO A LO EXTENSO DEL EJERCICIO, EL ALUMNO PUEDE REALIZAR PAUSAS 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.