



## 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

Mostrar 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 a este para crear una nueva actividad.

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.

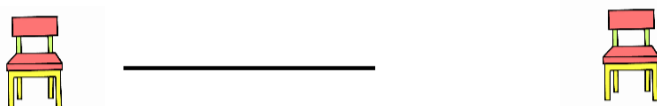
## TRABAJO DE ESTACIONES

### Materiales:

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

### Estación 1: saltos en un pie

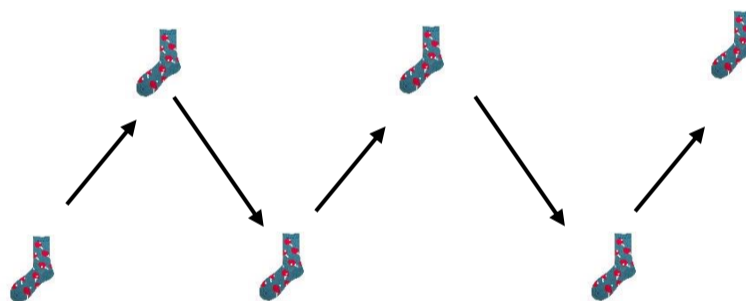
En la primera estación trabajaremos la habilidad motriz de salto y para ello utilizaremos dos sillas separadas por una distancia de 2,5 metros, como se ve a continuación;



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.)

### Estación 2: caminata de enanitos

En la segunda estación trabajaremos resistencia cardiovascular realizando un recorrido de en 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 3: velocidad

En la última 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;



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.

Ahora en 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.)

**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.