



EDUCACIÓN 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.

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:

- 1 Pelota de papel o fútbol
- 1 cuchara de te
- 1 recipiente
- 10 botones

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 1: lanzamiento de un objeto

En la primera estación tendremos que recorrer una distancia de tres metros lanzando una cuchara de té y atrapándola. El objetivo de este ejercicio es poder ejercitar la habilidad de lanzamiento y recepción de distintos objetos, pudiendo realizarlos en el puesto primeramente, luego caminando y finalmente poniéndole un poco de velocidad al trayecto mientras lanza y recibe el objeto.

Estación 2: lanzamiento con aplauso

En esta oportunidad necesitaremos, idealmente, un balón. Si no lo tiene puede realizar una pelota de papel del porte de una pelota de fútbol como máximo o una pelota de tenis como mínimo. A continuación realizaremos la misma dinámica de la estación uno; primeramente lanzo el balón al aire y antes de recibirlo debo realizar dos aplausos, es decir, lanzo – aplauso – recepción, esto lo realizo en el puesto para practicar. Una vez que domino el ejercicio procedo a realizarlo caminando y finalmente le agrego un poco de velocidad al ejercicio.

Estación 3: lanzamiento de botones

Finalmente trabajaremos la habilidad de lanzamiento y precisión, para ello necesitaremos poner un recipiente a una distancia de 3 metros y en el otro extremo se pondrá el niño sentado en el suelo y tendrá que lanzar a distancia los 10 botones dentro del recipiente. Luego una vez que haya logrado depositar los diez botones dentro del recipiente le agregaremos dificultad al ejercicio, el estudiante tendrá que ponerse de cubito abdominal (de guatita) y desde esa posición comenzar a lanzar todos los botones dentro del recipiente.

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.