



## 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.



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.

## **CIRCUITO DE MANIPULACIÓN Y LOCOMOCIÓN**

### **Materiales:**

- 1 estuche relleno con lápices (pesado)
- 2 recipientes
- 2 cucharas soperas
- 2 pelotas de papel (más grandes que las cucharas)
- 6 hojas enumeradas del uno al seis

### **Estación 1:** lanzamientos

En la primera estación trabajaremos lanzamientos, para esto necesitaremos un estuche con lápices muy bien cerrado y dos platos o recipientes plásticos que utilizaremos para marcar el inicio y el fin de esta estación.

Ubicaremos los platos separados uno del otro a una distancia de 3 metros. Luego comenzamos a realizar el ejercicio. Tendremos que caminar lanzando hacia arriba el estuche y recepcionarlo sin que este se caiga (camino – lanzo – recepciono – avanzo – repito.) Realizar este ejercicio tres veces.

### **Estación 2:** manipulación

Con los mismos recipientes o platos plásticos del ejercicio anterior y ubicados en la misma distancia realizaremos el siguiente ejercicio. Para ello necesitaremos también dos cucharas soperas y dos pelotas de papel más grandes que las cucharas.

Entonces nos ubicaremos a un lado del recipiente que marca el comienzo del circuito y tomamos una cuchara en cada mano con los brazos completamente extendidos hacia el frente y pediremos a uno de nuestros padres que ponga una pelotita de papel en cada cuchara y procederemos a avanzar por nuestro recorrido sin que las pelotitas caigan de la cuchara. Si las pelotas caen debo comenzar desde el principio

**VARIANTES:** luego de realizar el trabajo de ambas estaciones (que se realiza en línea recta) procederemos a aumentar la dificultad y lo realizaremos en zig zag, para ello necesitaremos 6 hojas enumeradas del 1 al 6 y las ubicaremos en el piso y luego procedemos a realizar los ejercicios (avanzar lanzando y recepcionando el estuche en zig zag y luego llevar las cucharas con las pelotas de un extremo a otro en zig zag).

### **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.