



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.

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 necesitaremos idealmente un balón, si no lo tiene puede realizar una pelota de papel del porte de una pelota de futbol como máximo o una pelota de tenis como mínimo. A continuación realizaremos primeramente lo siguiente: lanzo el balón al aire y antes de recepcionarlo debo realizar dos aplausos, es decir, lanzo – aplaudo – recepciono, 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 2: lanzamiento con aplauso

En esta oportunidad 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 recepciona el objeto.

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.