



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.



ACTIVIDAD: JUGUEMOS A LOS BOLOS

Materiales:

- 6 botellas plásticas (decoradas como más te gusten)
- 1 pelota

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.

Desarrollo:

Una vez que hayas conseguido todos materiales necesarios y hayas personalizado tus botellas procederemos a realizar la actividad.

Primeramente pondremos las botellas de la misma manera como muestra la imagen y a una distancia de 3 metros aproximadamente nos ubicaremos nosotros con la pelota. Una vez hecho lo anterior, comenzaremos a lanzar la pelota en dirección a las botellas con el objetivo de derribarlas todas sin que quede ninguna en pie. Puedes realizar la actividad todas las veces que sea necesario hasta que no quede ninguna botella de pie, incluso puedes invitar a jugar a tu familia y ver quién derriba más botellas.



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.