



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.

TRABAJO DE ESTACIONES

Materiales:

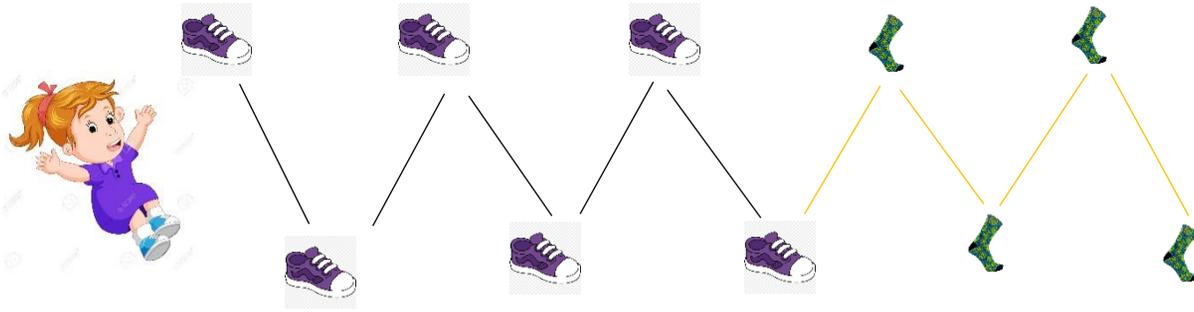
- 1 mesa
- 6 cuchara de te
- 1 recipiente
- 6 zapatos
- 4 calcetas

Estación 1: Agilidad.

En esta oportunidad necesitaremos 6 zapatos y 4 calcetas. Lo primero que haremos será proceder a ordenar los materiales, pondremos los seis zapatos en zigzag y las cuatro calcetas en zigzag también a continuación de los zapatos (como veremos en la gráfica.)

Nota: no olvidar la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

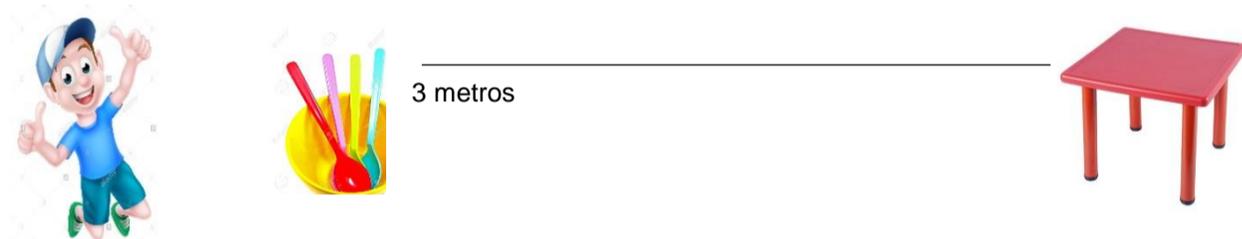
No olvidar que luego de cada actividad física es de vital importancia realizar el aseo personal correspondiente con sus útiles de aseo.



A continuación comenzaremos con la actividad la cual tendremos que realizar lo más rápido posible. Una vez ordenados los materiales, nos ubicaremos al comienzo de la estación e iremos corriendo al primer zapato y realizaremos cinco saltos de ranita en el puesto. Luego iremos corriendo al siguiente zapato y realizaremos cinco saltos de ranita en el puesto (haremos lo mismo cada vez que nos encontremos con un zapato.) Cuando hayamos pasado por todos los zapatos nos encontraremos con las calcetas, aquí tendremos que gatear de una calceta a otra en zigzag hasta haber pasado por las cuatro. Finalmente, cuando hayamos llegado al final del ejercicio procedemos a realizar lo mismo, pero de regreso.

Estación 2: Velocidad

En esta estación necesitaremos una mesa, un recipiente y 6 cucharas de té. Para realizar la primera parte del ejercicio, lo primero que tenemos que hacer es ubicar la mesa a una distancia de tres metros del recipiente con cucharas (como veremos en la gráfica).



A continuación, comenzaremos con la actividad que tendremos que realizar lo más rápido posible. Primero tomaremos la cuchara número 1 y corriendo iremos a dejarla sobre la mesa, luego nos volveremos corriendo a tomar la cuchara número 2 y vamos corriendo a dejarla sobre la mesa, luego nos devolvemos corriendo a tomar la cuchara número 3 y vamos corriendo a dejarla a la mesa (hacemos esto con las 6 cucharas). Una vez que el recipiente haya quedado vacío y todas las cucharas se encuentren sobre la mesa procederemos a repetir la actividad, pero esta vez llevándolas una a una (igual que al comienzo), pero de la mesa al recipiente hasta que nuevamente el recipiente quede con las seis cucharas. Finalmente cuando el recipiente vuelva a tener las 6 cucharas de té como en un comienzo, esta estación habrá terminado.

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 HACIAMOS 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.