



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 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.

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 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.

ACTIVIDAD: EJERCITEMOS NUESTROS MÚSCULOS

A continuación te invito a que elijas cuatro ejercicios de la imagen y los realices tres veces cada uno para ver cómo está tu condición física. Además, una vez que los hayas realizado tú, te puedes convertir en profesor(a) y decirle a alguien de tu familia que escoja cuatro y los realice él o ella también y, de esta forma, ver que tal anda su condición física.

IMPORTANTE: SI ESCOJES EL EJERCICIO NUMERO UNO LO PUEDES REALIZAR CON DOS BOTELLAS DEL 500cc LLENAS DE AGUA.

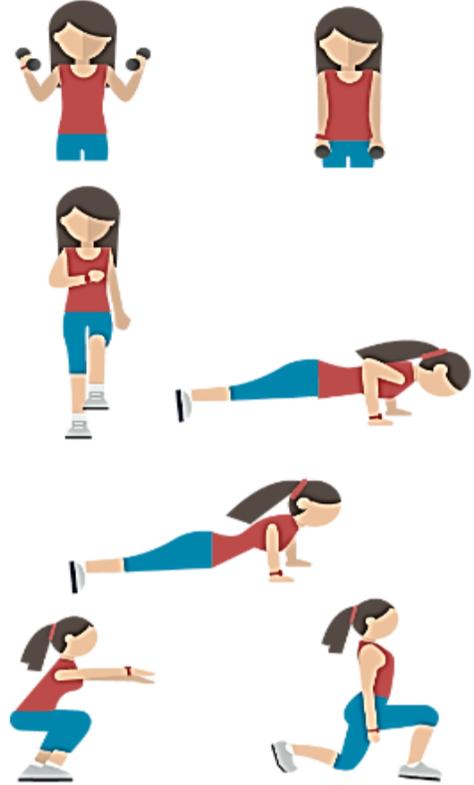
Nota: no olvidar la importancia de la hidratación antes, durante y después del ejercicio.

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

40 segundos de trabajo

 / 20 segundos de descanso

- ▶ **EJERCICIO 1**
Sube y baja los codos.
- ▶ **EJERCICIO 2**
Rodillas a los codos y plancha extendida.
- ▶ **EJERCICIO 3**
Plancha.
- ▶ **EJERCICIO 4**
Lagartijas de tipo hindú.
- ▶ **EJERCICIO 5**
Sentadillas con salto.
- ▶ **EJERCICIO 6**
Desplantes.
*Cada pierna 20 segundos.



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.