



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.

Objetivo de Aprendizaje:

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.

OA 6

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

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.

CIRCUITO MOTRIZ DE RETROALIMENTACIÓN DE HABILIDADES MOTORAS

PREVIO A LA EVALUACIÓN

MATERIALES:

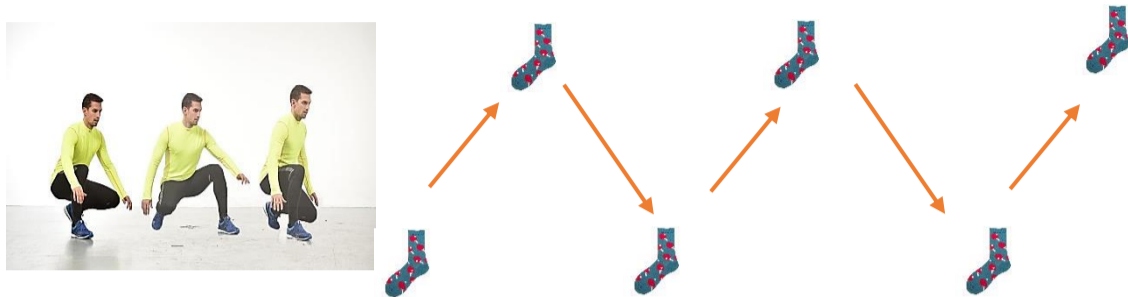
- 6 calcetines
- 2 sillas
- 1 libro
- 6 botellas (bowling)
- 2 pelotas
- 5 recipientes

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.

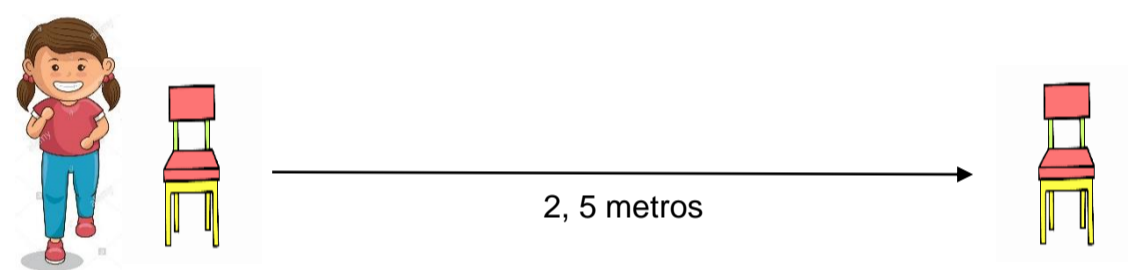
ESTACIÓN 1: Caminata de enanitos

En la primera estación trabajaremos resistencia cardiovascular, realizando un recorrido de caminata de enanitos. Para ello utilizaremos 6 calcetines los cuales se encontraran ubicados en zigzag en el piso separados unos de otros como se observa a continuación; Una vez instalado el material procedemos a realizar el recorrido.



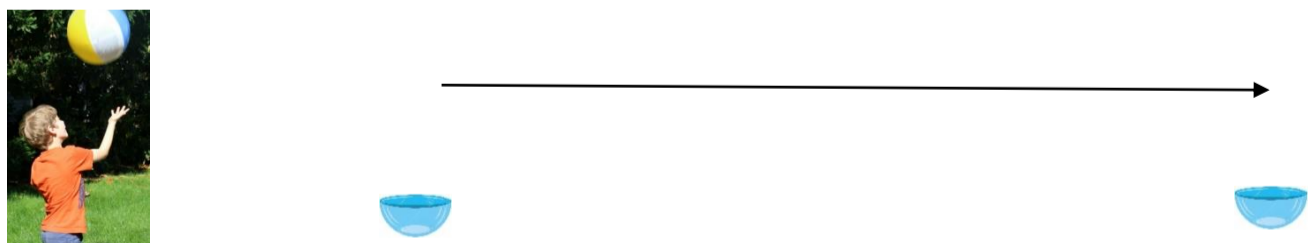
ESTACIÓN 2: Saltos en un pie

En esta estación trabajaremos la habilidad motriz de salto y, para ello, utilizaremos dos sillas separadas por una distancia de 2,5 metros, como se ve a continuación; Una vez instalado el material, procedemos a realizar el ejercicio.



ESTACIÓN 3: Lanzamiento

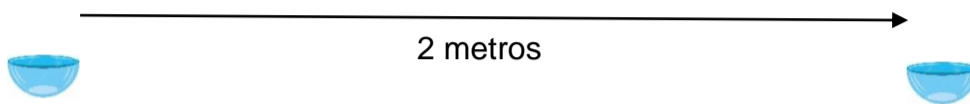
En esta oportunidad necesitaremos idealmente un balón, si no lo tiene puede realizar una pelota de papel del porte de una pelota de futbol como máximo o una pelota de tenis como mínimo. El recorrido comenzará desde el primer recipiente hasta llegar al siguiente recipiente que me indicara el final de la estación. A continuación, comenzaré lanzando el balón al aire y antes de recepcionarlo debo realizar dos aplausos, es decir, lanzo – aplaudo – recepciono, esto lo debo realizar caminando sin que el balón caiga al suelo.



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.

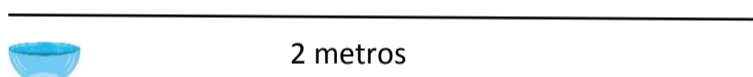
ESTACIÓN 4: Equilibrio

El alumno pondrá el libro sobre su cabeza y sin que este se caiga, tendrá que caminar una distancia de dos metros. Si se llega a caer el libro tendrá que comenzar desde el principio, de lo contrario, no puede seguir a la siguiente estación del circuito. Los recipientes ubicados en el piso marcarán el inicio y el final de la estación.



ESTACIÓN 5: Lanzamiento con el fin de derribar un objetivo

Finalmente, el niño se ubicará detrás del recipiente con el balón en sus manos y desde ahí tendrá que derribar la mayor cantidad de botellas que pueda. Idealmente las botellas se deben encontrar a una distancia de 2 metros.



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.