



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.

Objetivo 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.

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.

CIRCUITO MOTRIZ DE RETROALIMENTACIÓN DE HABILIDADES MOTORAS

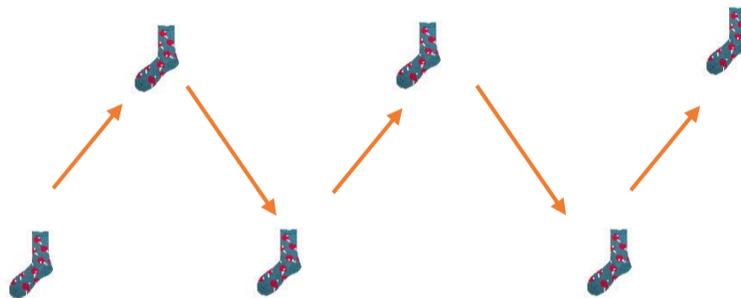
PREVIO A LA EVALUACION

MATERIALES:

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

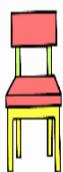
ESTACIÓN 1: Caminata de enanitos

En la primera estación trabajaremos resistencia cardiovascular, realizando un recorrido de caminata de enanitos. Para ello utilizaremos 6 calcetines los cuales se encontrarán 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.



2,5 metros



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 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 indicará 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.



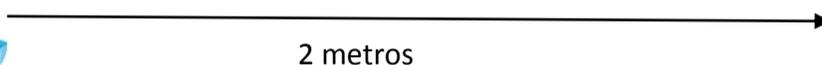
ESTACIÓN 4: Equilibrio

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.