



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD TERCERO BÁSICO

El objetivo de aprendizaje que estamos trabajando nos ayudará a crecer como estudiantes, nos ayudará a trabajar en equipo, a seguir instrucciones y finalmente, nos enseñará una serie de reglas de convivencia que tenemos que tener presente para poder llevar a cabo esta hermosa, entretenida, lúdica y acogedora asignatura de EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD para poder desarrollar las actividades, circuitos motores, juegos y evaluaciones de manera armónica, de la mejor forma para adquirir nuestros aprendizajes de tal manera que se conviertan en aprendizajes significativos que podamos poner en práctica en nuestra vida cotidiana.



Finalmente, los invito a seguir descubriendo nuestro mundo, seguir avanzando y demostrar que todo lo que nos propongamos lo podremos llevar adelante, con optimismo y dedicación no existirán barreras que nos impidan conseguir nuestras metas. Recuerden que quizás nuestra mochila a veces puede ser pesada, pero si aceptamos ayuda y trabajamos en equipo, nuestra mochila se volverá cada vez más liviana y todos juntos podremos celebrar cuando lleguemos a la meta.

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.

BENEFICIOS DEL TRABAJO EN EQUIPO

1. Fomenta la interdependencia y la autonomía

Obsesionada como anda la sociedad con la independencia, trabajar en equipo fomenta justo lo contrario, tomar conciencia de la interdependencia, de que **todos dependemos de todos** para que las cosas salgan bien. También la autonomía, ya que, como explicamos, para que todo salga bien cada uno de los miembros del grupo debe responsabilizarse de su parte del trabajo.



2. Impulsa las habilidades sociales y mejora las relaciones de grupo

Trabajar en equipo obliga a negociar, a exponer puntos de vista (muchas veces contrarios) con respeto, a escuchar, a respetar a los compañeros, a **empatizar** con ellos. Es un máster de **habilidades sociales** para los niños y niñas lo que, como consecuencia, acaba revertiendo positivamente en las relaciones personales entre los alumnos.

3. Enseña a aprender y desarrolla una actitud crítica

Aprender a aprender. Ese es uno de los grandes retos que los colegios tienen con sus alumnos: enseñarles a aprender. Con el trabajo en equipo los niños y niñas, en interacción con sus compañeros, construyen sus propios conocimientos y, por tanto, van desarrollando un **pensamiento crítico**. Y no solo eso, también generan una actitud crítica hacia sí mismos a través del análisis de sus trabajos y del funcionamiento de los grupos y de sus integrantes.

4. Fomenta la diversidad y la igualdad de oportunidades

Cada alumno y cada alumna es diferente a otro, tiene unas necesidades y unas capacidades. Trabajar en equipo nos permite atender mejor esa diversidad y, también, igualar a los alumnos, ya que unos pueden aprender de las habilidades y conocimientos de otros. Hay un **intercambio constante** de estos conocimientos y una mayor **aceptación de la diferencia**.

5. Juntos es mejor y otros valores

En plena era de la individualidad, el trabajo en equipo hace a los niños y niñas ser conscientes del valor del equipo, del grupo, del conjunto. Es mucho más fácil lograr objetivos cuando éstos son compartidos. No es el único valor que se fomenta con el trabajo en equipo. Como ya hemos ido apuntando en los anteriores puntos, trabajar en equipo fomenta, entre otros, la **responsabilidad**, la **solidaridad**, la **empatía** o el **respeto**.

1. A continuación, te invito a que recordemos los momentos de cuando realizábamos nuestra entretenida clase en nuestro amado colegio, y me cuentes una anécdota que recuerdes de la clase de educación física y luego la dibujes.

ANÉCDOTA

DIBUJO

2. ¿Crees tú que es importante trabajar en equipo? ¿Por qué?

3. ¿Crees tú que es importante cuidar los materiales de la clase de educación física? ¿Qué haces tú para cuidarlos?

4. ¿De qué manera crees tú que podemos evitar o prevenir accidentes en nuestra asignatura?

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Te invito a crear tu propio entrenamiento, tú serás tu propio entrenador. A continuación, diseñarás tres estaciones con los ejercicios que tú quieras realizar y durante el tiempo que tu estimes conveniente. Recuerda hacer unos minutos de calentamiento antes de comenzar a trabajar, recuerda hidratarte antes, durante y después del ejercicio. También, si vas a exponerte al sol mientras realices tu actividad, recuerda aplicarte protector solar.

ESTACIÓN 1	DURACIÓN
NOMBRE DEL EJERCICIO: _____	
DESCRIPCIÓN: _____	

ESTACIÓN 2	DURACIÓN
NOMBRE DEL EJERCICIO: _____	
DESCRIPCIÓN: _____	

ESTACIÓN 3	DURACIÓN
NOMBRE DEL EJERCICIO: _____	
DESCRIPCIÓN: _____	

