



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

UNIDAD II

PLANIFICANDO JUEGOS COLECTIVOS

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

3° BASICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad II

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	SOLUCIONARIO	MATERIAL COMPLEMENTARIO
25 de May al 29 de mayo	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 de 4 estaciones (capacidades físicas básicas)		Retroalimentación Guía N°1 de la Unidad II
01 de junio al 05 de junio	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.	Higiene personal desafío de limpieza		Capsula de tutorial de higiene personal Guía N°2



08 de junio al 12 de junio	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 de 4 estaciones óculo manual		Retroalimentación Guía N°3
15 de junio al 19 de junio	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.	Consejos y prevención sobre el Covid-19		https://www.youtube.com/watch?v=x1xvTiZpkv0&t=46s Capsula y video Covid-19 Guía N°4
22 de junio al 26 de junio	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 de cuatro estaciones óculo manual		Retroalimentación Guía N°5

29 de junio 03 de julio	Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.	Higiene en la actividad física		https://www.youtube.com/watch?v=n7L6JHG2f44 Capsula,normas de higiene en la actividad Guía N°6



GUÍA N°1

EDUCACION FISICA Y SALUD

TERCERO BASICO

Unidad II

OA. 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.

Reconocer las Capacidades Físicas Básicas:

Son aquellas capacidades que llevamos dentro de nuestro ADN (desde el momento al nacer) y éstas, las vamos desarrollando a medida que crecemos a través de actividades físicas, como por ejemplo: en las Clases de Educación Física, jugar con los amigos en el parque, playa, etc. (correr, caminar, saltar, gatear, etc)

Cuáles son las capacidades físicas básicas:

Fuerza

Flexibilidad

Resistencia

Velocidad

ACTIVIDAD N°1: Realizar un circuito de 4 estaciones de 30 segundos de ejecución y 30 segundos de descanso, que servirán para pasar a la siguiente estación, en estas estaciones trabajarás y desarrollarás las capacidades físicas básicas que ya nombramos anteriormente.

Estación número 1: Sentadillas (FUERZA)



Estación número 2: Saludo al Sol (FLEXIBILIDAD)



Estación número 3: Taloneo (RESISTENCIA)



Estación número 4: Correr (VELOCIDAD)





GUÍA N°2

EDUCACION FISICA Y SALUD

TERCERO BASICO

Unidad II

OA. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Clase de tutorial sobre la higiene personal

“Desafío limpieza”

¿Cómo debe ser el aseo personal de los niños?

R: Una de las primeras cosas que debemos tratar con los niños debe ser su aseo personal. Una adecuada higiene implica una mejor salud general. Se tratan de pequeños gestos como lavarse las manos antes de comer o cepillarnos los dientes al menos tres veces al día.

Actividades: a continuación, sigue los pasos de éste tutorial para tengas una buena higiene personal a través de la capsula enviada de esta semana.

Materiales:

- 1- Jabón líquido o en barra
- 2- Tiesto o pocillo con agua
- 3- Vaso con agua
- 4- Pasta de diente
- 5- Cepillo de diente
- 6- Toalla



GUÍA N°2

EDUCACION FISICA Y SALUD

TERCERO BASICO

Circuito de psicomotricidad - óculo manual

Unidad II

OA. 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.

ACTIVIDAD N°1: Realizar un circuito psicomotor óculomanual (ojo-mano), siguiendo las indicaciones de cada estación.

Estación número 1: “Él no te me arranques”

Materiales: escoba-pelota o bola de calcetín- 5 objetos que pueden ser (conos, juguetes, botellas, etc)

Estación número 2: “Derriba los bolos”

Materiales: escoba-pelota o bola de calcetín- 5 objetos que pueden ser (conos, juguetes, botellas con un poco de agua, etc)

Estación número 3: “Ranita atrapa balón”

Materiales: Balón o pelotita de calcetín

Estación número 4: “Desafío la Botella challenge”

Materiales: 1 Botella de plástico con un poco de agua



GUÍA N°4

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEGUNDO BÁSICO

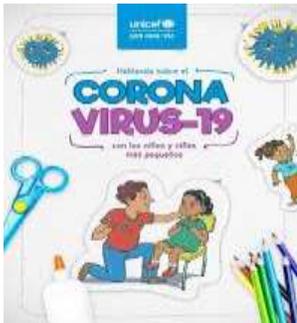
Unidad II:DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

OA.Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Prevengamos el covid-19

- Luego de haber visto el video sobre el Covid-19 conoceremos consejos para sentirnos mejor.

Consejos para estar mejor en días de pandemia:



¡Sí tienes penita por el covid no le prestes atención! Todas las cosas que echas de menos, como estar con tus amigos, las excursiones con tu escuela y el deporte pueden, hacer que estés triste. Pero no durarán para siempre. Ahora, te puedes encontrar mejor si sigues en contacto con la gente que añoras. Habla con ella por teléfono o mediante vídeo-visitas. Haz dibujos que muestren cómo te encuentras. O habla sobre cómo te sientes con un allegado.

¡Haz cosas con las que disfrutes! Mientras esperas a que pase esta etapa de quedarse en casa, haz cosas con las que disfrutes. Puedes hacer cosas solo o con miembros de tu familia.

Cuando estés dentro de casa, puedes jugar a juegos de mesa, leer, hacer rompecabezas, dibujar, hacer manualidades o escribir un relato. También puedes bailar, hacer yoga, crear cosas, aprender, tocar un instrumento o escuchar música. Cuando salgas, puedes montar en bici, correr, andar o hacer caminatas. Llévate unas tizas y escribe mensajes de ánimo en las aceras para que los vea la gente.

¡Sé amable y ayuda! Todos los cambios que está causando el coronavirus pueden hacer que los niños y los adultos se estresen. Los niños pueden ayudar haciendo pequeñas cosas que pueden marcar la diferencia.

Preguntas sobre el covid-19

- ***¿Qué entiendes por el covid-19?***

- ***¿Cómo puedo prevenir el covid-19?***





GUÍA N°5

EDUCACION FISICA Y SALUD

TERCERO BASICO

Circuito de psicomotricidad - óculo manual

Unidad II

OA. 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.

ACTIVIDAD N°1: Realizar un circuito psicomotor óculomanual (ojo-mano), siguiendo las indicaciones de cada estación.

Estación número 1: “Tenis Globo”

Materiales: 1 Globo

Estación número 2: “Trompo con Globo”

Materiales: 1 Globo

Estación número 3: “Lanza Aplauso- Zig.zag”

Materiales: 1 Globo- 4 objetos

Estación número 4: “Desafío Ranita Globo”

Materiales: 1 Globo



GUÍA N°6

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

TERCERO BÁSICO

LA HIGIENE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

OA.- Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

¿La higiene es importante en la actividad física?

Sí, la actividad física y el deporte significa el mantener una serie de hábitos que te ayudarán a realizar el ejercicio físico de una manera eficiente y a tener la seguridad de que no vas a tener ningún problema de Salud.

Actividad: Una vez que hayas visto el video en la capsula de Higiene y actividad Física deberás responder las siguientes preguntas:

1) ¿Qué se debe hacer **antes** de la actividad física?

2) ¿Qué se debe hacer **durante** de la actividad física?

3) ¿Qué se debe hacer **después** de la actividad física?

4) ¿Cuáles son **los beneficios** de tener una buena higiene en la actividad física?
