



NORTH AMERICAN COLLEGE

HACIA UN FUTURO CON FE

BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

UNIDAD II

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

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	MATERIAL COMPLEMENTARIO
06 al 10 de julio	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	Óculo- Manual	Retroalimentación Circuito de coordinación óculo manual Guía N°7
13 al 17 de julio	OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de practicar actividad física.	Hábitos de aseo personal	Capsula Guía N°8



20 al 24 de julio	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	Circuito de ejercicios Óculo Manual	Retroalimentación Óculo Manual Guía N°9
27 al 31 de julio	OA 9.- 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 bucal y sus beneficios	Retroalimentación Guía N°10
03 al 07 de agosto	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.	Circuito de estiramiento Corporal	Capsula Ejercicios de elongaciones
	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.	ejercicios de psicomotricidad óculo Pedal	Retroalimentación Guía N°12



GUÍA N°07

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

TERCERO BÁSICO

Circuito de coordinación - óculo manual

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.

Objetivo de la coordinación óculo-pedal:

Coordinación óculo-pedal: ojo-pie, es igual que la óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc. En otras palabras, es la manipulación de objetos con los miembros inferiores.

Actividad 1: En este circuito desarrollarás por medio de tu coordinación óculo pedal, consiste en que tienes que saltar cada obstáculo de forma consecutiva, en una hilera con determinada distancia y con variantes.

Materiales: Tres pares de zapatos.

Ejercicio 1: “Paso Alterno”

Ejercicio 2: “Salto Canguro”

Ejercicio 3: “Salto en el Aire”

Ejercicio 4: “Salto Tijera”

Ejercicio 5: “Salto Lateral”

Ejercicio 6: “Salto Adelante y Atrás”

Ejercicio 7: “Paso Pie Izquierdo y Derecho”

Actividad 2: Debes esquivar los zapatos uno por uno, conduciendo con un balón, utilizando los laterales o bordes internos del pie.





GUÍA N°08

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

TERCERO BÁSICO

Hábitos de Aseo Personal

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.

Actividades: A continuación, te mostrare una historia de hábitos de higiene y poder prevenir enfermedades, para abrir este link cópialo y pégalo en tú computador https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=lrZ_QUh3C4U&feature=emb_logo

ACTIVIDAD 1: Conversaremos acerca de cómo se lavan las manos, posteriormente enumere las imágenes según el orden que corresponde realizar.

- 1) Frota tus manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares.
- 2) Sube los puños de tu blusa o camisa hasta el codo.
- 3) Cepilla bien tus uñas.
- 4) Mójate hasta el antebrazo.
- 5) Jabónate bien las manos, de preferencia con un jabón desinfectante.
- 6) Sécate con una toalla limpia de uso personal.
- 7) Enjuágate bien con agua corriente, de modo que el agua limpia baje desde tus muñecas hasta tus dedos.

Actividad 2: Lee, analiza con atención y coloca un SI o NO a estas actividades diarias.

1. Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento. -----

2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día. -----

3. Me baño todos los días. -----

4. Me lavo el pelo todos los días. -----

5. Me cambio la ropa interior todos los días. -----

6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo. -----

7. Ayudo a mantener el aseo de habitación. -----

8. Me baño cada vez que juego o hago deporte. -----

9. Me cambio los calcetines todos los días. -----

10. Lavo la fruta antes de comerla. -----



GUÍA N°09

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

TERCERO BÁSICO

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

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.

Definición breve: Capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto concreto.

Actividad N°1: Desarrollar y aplicar por medio de estos ejercicios tus conocimientos de la coordinación óculo manual

Ejercicios de coordinación óculo-manual:

- Botar la pelota con las dos manos.
- Lanzar la pelota al aire y recogerla.
- Rodar la pelota por el suelo con una o dos manos.
- Lanzar, dejarla botar y recoger.
- Por parejas lanzarse la pelota.
- Pasarse la pelota con bote intermedio.

Actividad N°2: Juego “al que se le cae pierde”

Este juego consiste en llevar vasos de plástico con una pelota de calcetín encima del vaso de un sitio a otro con una sola mano, salvando obstáculos. El objetivo es llegar al destino sin que se caiga la pelota grande de calcetín.

También se puede poner ambas manos en el vaso en caso de que de que no puedas trasladarla con una sola mano, objetivo es trasladarse a velocidad y poder llegar de un punto a otro la veces que más puedas.

Materiales: Pelota grande de calcetín

Obstáculos (zapatos)



GUÍA N°10

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

TERCERO BÁSICO

LA HIGIENE BUCAL

UNIDAD IIDESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

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.



La importancia de la higiene bucal

La buena **higiene bucal** proporciona una boca que luce y huele saludablemente. Esto significa que: Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos. Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental.

Actividades: A continuación, te mostrare una historia de Paco para prevenir enfermedades bucales, para abrir este link cópialo y pégalo en tu computador.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ba4iHu9eWmw>

Consejos para salvaguardar la salud bucal de los niños

1. Una buena higiene bucodental diaria es primordial.
2. Deben cepillarse los dientes después de cada comida. Siempre ayudados por los mayores quienes deben revisar cómo lo hacen, incluso ayudarles comenzando el cepillado y dejándoles que lo terminen ellos.
3. Es conveniente la utilización de pasta con flúor a dosis recomendada y siempre con supervisión de un adulto. Hay que evitar que los niños se traguen la pasta.
4. No hay que olvidar que una dieta sana y equilibrada es muy importante para la salud de oral de nuestros hijos.
5. Es muy recomendable que los padres realicen una selección de alimentos tratando de evitar el consumo excesivo de aquellos ricos en azúcar, ácidos o pegajosos y extremando el cuidado con refrescos, golosinas, batidos, zumos, etc.
6. En el caso de los bebés, se aconseja no acostarlos con el biberón por la noche o durante la siesta. Especialmente si contiene líquidos como leche, zumo o cualquier otro tipo de líquido azucarado o ácido ya que aumenta el riesgo de formación de caries.
7. Es recomendable realizar al menos una revisión odontológica anual. Además, estas primeras visitas servirán



GUÍA N°11

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

TERCERO BÁSICOS

Circuito para trabajar la elongación muscular en niños

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.

Trabajo de Estiramiento fácil de todos los grupos musculares: que reduce la tirantez muscular y prepara los músculos para el estiramiento evolucionado. Se realiza colocándose en una posición en la que se alargue el grupo muscular que se desea. Pero sólo hasta que se note una tensión moderada. A partir de ese momento se mantendrá la postura 15 o 30 segundos.





GUÍA N°12

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

TERCERO BÁSICO

Circuito de coordinación - 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 Trabajo Practico: Realizaremos 4 ejercicios de coordinación óculo pedal, durante 30 segundos el estudiante seguirá las indicaciones de la profesora y realizará lo siguiente.

Recordamos Algunos Ejercicios de coordinación Óculo – Pedal son:

- Golpea el balón con un pie contra la pared con cierta continuidad.
- Pasa y recibe el balón de forma continuada.
- Coordina de forma correcta un desplazamiento frontal con un toque al balón, a distancia con un solo pie.
- Realiza golpes con un pie en dirección a un objeto.