**Instructivo para desarrollar actividad física en casa y cuaderno de Educación física**

El estudiante deberá realizar cada actividad en un espacio cómodo y seguro, supervisado por un adulto quien le describirá cada una de las tareas que debe llevar a cabo. Al término de cada actividad, el alumno(a) deberá realizar un dibujo en su cuaderno de la asignatura con respecto a la actividad que más le gusto de la clase del día.

“Le recomiendo que el estudiante se mantenga activo todo los días, pudiendo apoyar su aprendizaje por medio de algunos videos de apoyo audiovisual y estas actividades. Así estarán activos mentalmente, físicamente y con sus defensas mucho más fuertes ante situaciones de más complejidad”.

|  |
| --- |
| **Guía Nº: 2 Mes: Mayo Semana: 1 y 2 Nº de clase: 1** |
| **Nivel de trabajo:** Tercero básico |
| **Unidad 2:** “Importancia del calentamiento y la seguridad.”  **Aprendizaje a trabajar:**  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. |
| Desarrollo mis actividades:  **1-“Planifico mi calentamiento”,** el estudiante tendrá un cuaderno y un lápiz y registrara el siguiente trabajo de calentamiento. Posteriormente escribirá que sintió luego de finalizarlo, síntomas y respuestas corporales.  -Se ubicara en una superficie plana y libre de obstáculos realizando un trote suave, que puede ir acompañado de música de fondo durante unos 5 minutos.  -Procederá a realizar un trabajo de velocidad en una zona delimitada de una esquina a otra (mínimo unos 5-7 metros de distancia), deberá correr con velocidad de manera lineal tocando un punto y el otro unas 10 veces.  -Realizara saltos en tijera 10 veces más, respira 10 segundos y repite el mismo trabajo, unas 3 veces.  Al terminar el tercer trabajo de esta actividad, se hidrata y repite todo una vez más, no olvidando hacer un registro en el cuaderno de la asignatura:  -Que sintió?  -Que te dificultó?  -Que se le hizo sencillo?  -Cuáles fueron sus respuestas corporales al terminar la primera ronda?  -Cuáles fueron sus respuestas corporales al terminar la segunda y última ronda?  Hidratación continúa luego de terminar la actividad.  **2-“Sigo instrucciones por un guía”,** el estudiante con apoyo de un adulto o familiar le colocara una música entretenida para el alumno, este deberá desplazarse libremente en un espacio seguro y libre de obstáculos. El adulto tendrá 3 pelotas de diferente color, y cada vez que lo estime lanzara una pelota al alumno(a), este deberá hacer la acción que corresponda al color de la pelota, luego continúan los desplazamientos libres con mayor velocidad, si lo estima conveniente, luego repite la acción, durante un juego de mínimo 6 minutos.  *Ejemplo:*  *ROJO: SALTAR RODILLAS AL PECHO-5 VECES*  *AZUL: TALONEOS*  *VERDE: CORRA CON VELOCIDAD.*  **3-“Gallina ciega al rescate”,** el estudiante hará un juego entretenido ubicándose en una habitación con los ojos vendados, siempre supervisado por un adulto; quien tendrá un celular y otro escondido en la misma habitación sin que el niño lo vea (si el juego no lo hace con 2 teléfonos celulares, pueden incluir un tercer participante, se esconde en la habitación y hará leves sonidos). La idea es que el alumno(a) comience a desplazarse libremente en la habitación esquivando cada obstáculo con seguridad y precaución hasta encontrar el celular y triunfar en este juego.  **4-“Tunel de transporte”,** el estudiante deberá crear un túnel, que puede ser incluso con sillas, debe ser estrecho y que caiga el mismo de manera horizontal en el suelo. El alumno deberá respetar dicho espacio de este túnel y no tocar los extremos para el desarrollo de este juego.  Se ubicara en un punto de partida con varios globos, y en el otro extremo habrá un recipiente. El estudiante deberá poner un globo en su boca, y deberá pasar por el túnel, de manera libre e ingeniosa sin tocar extremidades laterales del túnel ni arriba; se prohíbe pasar caminando o de pie.  Variante de la actividad: Puede contar con un familiar del hogar y hacer 2 túneles realizando el juego competitivo y aquel que termina lo más rápido posible el transporte de globos al recipiente, respetando las reglas del juego, será el ganador. |
| **Referencias Bibliográficas:**  <https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21041.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**  No fueron necesarios. |

|  |
| --- |
| **Guía Nº: 2 Mes: Mayo Semana: 1 y 2 Nº de clase: 2** |
| **Nivel de trabajo: Tercero básico** |
| **Unidad 2:** “Calentamiento seguro.”  **Aprendizaje a trabajar:**  Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:   * Utilizar implementos bajo supervisión. * Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. * Realizar un calentamiento mediante un juego. * Escuchar y seguir instrucciones. |
| Desarrollo de actividades:  **1-“Planifico mi calentamiento-segunda parte”,** el estudiante tendrá un cuaderno y un lápiz y registrara el siguiente trabajo de calentamiento. Posteriormente escribirá que sintió luego de finalizarlo, síntomas y respuestas corporales.  -Se ubicara en una superficie plana y libre de obstáculos realizando un trote suave, que puede ir acompañado de música de fondo durante unos 5 minutos.  -Procederá a realizar un trabajo de intervalos: caminata rápida a una distancia amplia (10 metros) y regresa con velocidad, unas 10 veces.  -Realizara saltos con pies juntos de un punto de partida hasta un punto de meta (10 metros) y regresa con taloneo, unas 10 veces.  Al terminar el tercer trabajo de esta actividad, se hidrata y repite todo una vez más, no olvidando hacer un registro en el cuaderno de la asignatura:  -Que sintió?  -Que te dificulto?  -Que se le hizo sencillo?  -Cuáles fueron sus respuestas corporales al terminar la primera ronda?  -Cuáles fueron sus respuestas corporales al terminar la segunda y última ronda?  Hidratación continúa luego de terminar la actividad.  **2-“Agarro la pelota en un cuadrado”**, el estudiante se ubicara en una superficie plana, libre de obstáculos y dibujara un amplio cuadrado de unos 10 metros por cara.  Por fuera del cuadrado estar un adulto con un cesto de varias pelotas de colores (pueden ser fabricadas de papel o material reciclable). El alumno(a) estará haciendo un trote libre dentro del cuadrado y en el momento menos esperado, el adulto lanzara una pelota y el estudiante deberá alcanzar a atajarla con ambas manos y dejarla en otro recipiente, la acción se repite hasta que ya no queden pelotas, o hasta que el alumno no alcance a agarrar una de estas; si es así, deberá pagar penitencia: trotar 2 minutos, hacer 5 saltos tijeras, etc.  **3- “Atrapa las figuras geométricas”,** el estudiante se ubicara en una superficie libre de obstáculos y lo más amplio y espacioso sea posible. Un adulto o guía en la actividad tendrá varias figuras geométricas que pueden estar hechas con plastilina, cartón o con material suave libre de riesgos; y habrá una línea que dividirá al estudiante con el adulto que tendrá las figuras. El alumno(a) dibujara en el suelo las 5 figuras que tendrá el adulto (triangulo, cuadrado, rectángulo, circulo, rombo), comenzara hacer un trote libre en su espacio, y a la señal del adulto lanzara una figura, el estudiante deberá correr a alcanzar la figura y ubicarla donde corresponda.  Variante: aumentar la velocidad, o bien en vez de que el alumno(a) este trotando puede estar de espaldas, el adulto grita YA! y deberá colocarse de frente para atajar.  **4-“Tunel de transporte con obstáculos”,** el estudiante deberá crear un túnel, que puede ser incluso con sillas, debe ser estrecho y que caiga el mismo de manera horizontal en el suelo. El alumno deberá respetar dicho espacio de este túnel y no tocar los extremos para el desarrollo de este juego. Además se incluirán objetos dentro de él y no deberá tocarlos con ninguna extremidad de su cuerpo.  Se ubicara en un punto de partida con varios globos, y en el otro extremo habrá un recipiente. El estudiante deberá poner un globo en su boca, y deberá pasar por el túnel, de manera ingeniosa sin tocar los obstáculos dentro del túnel.  Variante de la actividad: Puede contar con un familiar del hogar y hacer 2 túneles realizando el juego competitivo y aquel que termina lo más rápido posible el transporte de globos al recipiente, respetando las reglas del juego, será el ganador. O bien ejecutar la distancia del túnel de espaldas y colocando unos 3 obstáculos que no deberán ser tocados. |
| **Referencias Bibliográficas:**  <https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-article-21041.html> |
| **Link de apoyo audiovisual:**  No fueron necesarios. |