

ACTIVIDADES LÚDICAS

3° BÁSICO



JUEGOS PARA HACER EN CASA

Gonzalo Ceballos Pimentel
Profesor de Educación Física y Salud

Estimado apoderado(a), quiero comentarte que en este e-book encontrarás actividades dinámicas para hacer en casa con tu hijo/a. Solo necesitas un par de materiales y muchas ganas de compartir tiempo con él o ella.

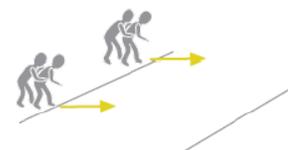
Las actividades expuestas en este documento abarcan la Unidad 1 de la asignatura de Educación Física y Salud.

- **Unidad 1:** Combinando habilidades motrices.
- **Objetivo de Aprendizaje 1:** Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.
- **Objetivo Actitudinal:** Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.

A continuación, comenzamos con las actividades:

1. Tomando de la cintura al compañero:

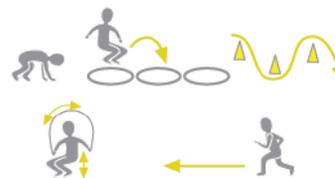
El apoderado se ubica detrás del estudiante sujetándolo de la cintura, y el estudiante debe intentar avanzar caminando teniendo como resistencia al apoderado. Cuando llega a la línea de meta, se cambian los roles.



Variación: Sujetar con los brazos.

2. Pasando el circuito sorteando obstáculos:

El estudiante debe realizar el siguiente recorrido: se desplaza 5 metros en 4 apoyos decúbito abdominal, luego salta a pies juntos 3 aros, corre zigzag por entre 3 conos; retorna por el costado hasta donde hay una cuerda, la toma y salta 5 veces para luego volver a hacer el circuito.



Variación: Realizar el recorrido de los aros y conos saltando en un pie.

3. Manteniendo el cono en la cabeza:

El apoderado toma con su mano derecha el hombro del estudiante y con su mano izquierda toma el pie izquierdo, también del estudiante, deben desplazarse saltando hasta llegar a un cono que se encuentra a una distancia de 3 metros. Deben hacerlo ida y vuelta.

Variación: Tomar hombro y pie derecho.



4. Completando el circuito de conos, aros y cuerdas:

El estudiante debe realizar el siguiente recorrido: 1) trotar entre los conos en zigzag, 2) saltar a pies juntos por los aros, 3) saltar la cuerda.

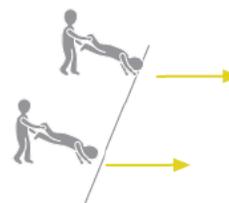
Variación: Ejecutar las tareas en un pie.



5. Avanzando en carretilla:

El apoderado se ubica de pie y el estudiante en posición decúbito abdominal. El apoderado toma los pies del estudiante y los levanta, y éste debe avanzar por un trayecto de 10 metros, ida y vuelta.

Variación: Avanzar en carretilla haciendo zigzag entre conos o botellas.



6. Tocando segmentos del cuerpo:

El apoderado y estudiante deben tocarse la mayor cantidad de partes del cuerpo (cabeza, codo, hombro, rodilla, tobillo).



Además, quiero darte unos consejos para que pongas en práctica con tu hijo(a) durante estos días de cuarentena.

1. Consumir bastante **Agua** con frecuencia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una hidratación de 2 litros diarios. Se debe mantener hidratado durante y después de practicar las actividades físicas, para ir reponiendo el cuerpo.



2. Consumir **Frutas** y **Verduras** todos los días. Aportan vitaminas y minerales esenciales para el organismo. Te recomiendo acompañar tus comidas con una fruta; al desayuno, al almuerzo y durante la merienda. El consumo de frutos secos también es vital, ya que nos aportan grasas saludables.



3. Lavarse constantemente las manos, aplicándose jabón durante unos 20 segundos y luego enjuagar con agua. Ahora más que nunca se debe cuidar la higiene personal.



Si tienes alguna consulta, puedes escribirme al correo institucional (gceballos@amanecer-temuco.cl) o al WhatsApp (+569 53353836).

Un gran saludo, y mucha fuerza para estos tiempos.