



Proyecto: Vida saludable en casa

Curso: 3° A-B-C básico	Asignaturas: Educación Física Y salud	Docentes: Darwin Cerna Sanhueza
Objetivos de aprendizaje: 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 que el espacio está libre de obstáculos		
Habilidades a desarrollar: Habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad.		
Actitudes a desarrollar: Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.		
Conocimientos implicados: Identificar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y equilibrio. Conocer normas de higiene, prevención y seguridad para la práctica de actividad física. Identificar situaciones de riesgo que pueden afectar a la seguridad personal.		
Descripción breve del proyecto: Usando un reloj para llevar la cuenta del tiempo realizarán distintas habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad durante cinco días seguidos o alternados y en el momento que estimen conveniente, cada día mínimo unos 20 minutos, respetando pausas de descanso e hidratación. De forma simultánea, se pretende que incorporen normas de higiene, prevención y seguridad y que sean capaces de realizar un calentamiento antes del esfuerzo físico. Etapas: • Combinan y usan el máximo de habilidades de desplazamiento, como reptar y correr de forma coordinada, trepar y saltar, caminar, correr y saltar, deslizar y saltar en un pie, saltar con un pie y luego con el otro. • Aceleran una carrera para alcanzar una mayor altura o distancia en el salto. • Caminan sobre una viga dibujada o puesta a una altura. • Ejecutan distintas combinaciones para iniciar y terminar el salto; por ejemplo: saltar con un pie y aterrizar con los pies juntos, saltar a pies juntos y aterrizar con el pie derecho. • Lanzas y reciben un balón mientras se desplazan. • Reciben un balón que fue lanzado contra el piso. • Patean un balón que es lanzado por un acompañante. • Ejecutan actividades de equilibrio en superficies estables e inestables, procurando desarrollar las nociones de los segmentos corporales en el espacio que permitan moverse en gran variedad de formas: giros, rotaciones, balanceos, colgarse, zigzag, posiciones en el lugar, posiciones invertidas, posiciones en suspensión, posiciones sobre bases reducidas, saltos o aterrizajes o caídas de alturas. • Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico; por ejemplo: separan las piernas para aumentar la base de soporte, se agachan para bajar el centro de gravedad, entre otros.		
Problema/ pregunta: logra combinar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones y con diferentes objetos?		



FUNDACIÓN DEL MAGISTERIO DE LA ARAUCANÍA

1971 - 2021

Educando y Evangelizando para que en Cristo tengan Vida.

Fechas: Mes mayo
Evaluación: Se evaluará a través de foto o video de la realización de los ejercicios en casa