

Tercero y cuarto Básico

Registrar en el cuaderno, clase n°3,4,5 y 6

Objetivo n°1

Conocer formas de mejorar la condición física, tomando en cuenta la situación la falta de libertad que tenemos al enfrentarnos al coronavirus. Es importante que los apoderados entiendan que los niños de esta edad, diariamente tienen su mayor carga de actividad física repartida en los tres recreos diarios del colegio. Al no tener esta instancia los niños, es de suma importancia que supervisen las siguientes actividades para que no dejen de hacer actividad física tan importante para el desarrollo corporal.

Actividad

Realizar junto a las personas que se encuentran en el hogar todo tipo de ejercicios de estiramiento muscular, mínimo 1 vez al día.

Realizar ejercicios de fuerza junto a los integrantes del hogar.

Como mínimo los ejercicios que hemos aprendido en clases, no está demás investigar que otro tipo de ejercicios se pueden hacer. abdominales, sentadillas, etc. O realizar actividad física de interés personal.

Si es posible se recomienda bailar, realizando o copiando coreografías.

Las actividades que se hagan diariamente, deberán quedar registradas en el cuaderno y deberá estar firmado por el apoderado.

Objetivo n°2

Practicar habilidades motrices orientadas al deporte colectivo

Actividad

En sus casas practicar lanzamientos con un balón, del tamaño que sea, con algún familiar o conocido.

Pueden lanzarse el balón a distintas distancias evitando que este toque el piso o fabricar un cesto donde poder encestar el balón o un blanco donde apuntar y poder darle con el balón.

Si hizo o no los ejercicios, debe quedar registrado en el cuaderno y deberá estar firmado por el apoderado.

Objetivo n°3

Conocer la importancia a nuestra seguridad personal, la práctica de labores de higiene personal Y realización de actividad física.

Actividad

Investigar y reflexionar sobre esta relación.

Uso del agua (sequía), aseo personal (coronavirus) ejercicio físico (salud personal)