

Colegio San andres
Departamento de Educación Física
Plan de trabajo para el Hogar
Nivel 1ro a 4to Básico.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), nuestros niños y jóvenes de 5 a 17 años, deben realizar mínimo 60 minutos de actividad física al día. Pensando en esta premisa de la OMS, nuestro Departamento planificó y construyó una pauta de trabajo, para que nuestros niños de 1ro a 4to básico, puedan realizar actividad física en el hogar según sus posibilidades y realidad personal.

Los 60 minutos se pueden realizar de forma continua o bien dividir en 2 sesiones (30 minutos cada sesión) o 3 sesiones al día (20 minutos cada sesión).

A continuación se encuentran las habilidades y destrezas que deben trabajar los niños para todo el período que se encuentren en el hogar, como apoderados deben escoger algunas de las distintas acciones que se encuentran en el plan de trabajo, según el espacio y los implementos que tengan en su casa, lo fundamental, es practicar todas las acciones del plan distribuidas en una semana.

Un punto importante es realizar 1 hora de actividad física al día con sus hijos, es decir, integrarse como apoderados a las actividades que ejecuta el estudiante, siempre debe estar presente el juego, en consecuencia nuestro estudiante tendrá una mayor motivación para realizar las actividades propuestas, ya que se sentirá acompañado por sus padres, afianzando las relaciones afectivas, además se vive en su mundo, es decir, el juego.

Como departamento esperamos les ayude este plan de trabajo y puedan ejecutar estas actividades diariamente, para potenciar las habilidades motoras fundamentales en nuestros estudiantes, así promover un mayor estado de salud y bienestar, en consecuencia mejorar la calidad de vida.

Cabe destacar que las siguientes actividades ocuparemos materiales didácticos que regularmente utilizamos en nuestras clases de Educación Física. En el caso que uds no tengan estos materiales, la idea es que se puedan suplir por materiales de uso diario, como por ejemplo, un cojín, paño, hoja de papel para hacer una pelota, botellas, etc. Así seremos responsables de entregar un ambiente propicio para el aprendizaje de su hijo.

1. Habilidades para la vida.

Es recomendable que durante el día el niño se hidrate con agua, sobre todo cuando realice las actividades dadas o juegue por su cuenta.

Otro punto para destacar es el cambio de ropa al momento después de realizar alguna actividad física, agregando el lavado de sus manos y cara.

- Cambiar y colocarse la polera.
- Lavarse las manos y la cara.
- Colocar y abotonarse la capa.
- Colocarse las zapatillas y atarse los cordones.
- Ducharse solo.

2. Manipulación.

En las acciones de desplazamientos, para iniciar puede ser recto y luego en zigzag.

- Botear un balón 10 veces con ambas manos, primero en el lugar y luego con desplazamiento.
- Botear un balón 10 veces con la mano derecha, primero en el lugar y luego con desplazamiento.
- Botear un balón 10 veces con la mano izquierda, primero en el lugar y luego con desplazamiento.
- Botear un balón 10 veces con las manos alternadas, primero en el lugar y luego con desplazamiento.



Ilustración 1 Botear en el lugar con una mano.

- Atrapar y lanzar 10 veces frontalmente con ambas manos un balón (si no tiene balón, puede usar un peluche o un paño) a dos o 3 metros de distancia, primero en el lugar y luego con desplazamiento.

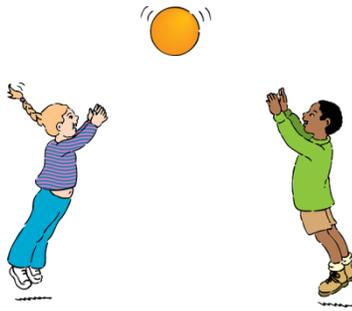


Ilustración 2 Dinámica de dar el pase y recibir un objeto.



Ilustración 3 Autopase, donde el balón va hacia arriba y es recibido antes de que toque el suelo.

- Lanzar y atrapar 10 veces hacia arriba un balón (si no tiene balón, puede usar un peluche o un paño), primero en el lugar y luego con desplazamiento.
- Lanzar un balón (si no tiene balón, puede usar un peluche o un trapo) con precisión a un objeto a 2 o 3 metros de distancia con ambas manos, luego con la izquierda y luego con la derecha.



Ilustración 4 Lanzamiento con dos manos



Ilustración 5 Lanzamiento con una mano

- Trasladar un balón por el piso con la mano. Este desplazamiento puede ser de manera recta y en zigzag.
- Conducir el balón con el pie, manteniendo el control del objeto sin que se escape durante 2 o 3 metros.
- Con un balón dominar y con el pie sin que se caiga al suelo las veces que pueda, primero con un pie, luego el otro y después alternando.
- Dar pase con el pie y un balón a 2 o 3 metros de distancia, primero pie izquierdo luego derecho y luego alternado 10 veces cada pie.



Ilustración 6 Coordinación ojo pie.
Conducción del balón.

3. Locomoción

- Caminar hacia adelante en línea recta, la distancia dependerá del lugar en el cual viven.
- Caminar hacia atrás línea recta, la distancia dependerá del lugar en el cual viven.
- Desplazamiento lateral línea recta, la distancia dependerá del lugar en el cual viven.
- Rodar hacia un lado y luego hacia el otro, la distancia dependerá del lugar en el cual viven.

- Desplazamiento en cuadrupedia (usar manos y pies al mismo tiempo). Esta actividad se puede realizar tanto decúbito prono (boca abajo) y decúbito supino (boca arriba) la distancia dependerá del lugar en el cual viven.



Ilustración 7 cuadrupedia decúbito prono



Ilustración 8 Cuadrupedia decúbito supino.

- Saltar en ambos pies avanzando, la distancia dependerá del lugar en el cual viven. Luego pueden ir alternando los pies, tanto con la derecha y la izquierda.
- Si tienen suficiente espacio, trotar y correr unos 10 metros de distancia. En línea recta o en zigzag.

4. Equilibrio o estabilidad

- Mantenerse en el pie izquierdo 10 Segundos.
- Mantenerse en el pie derecho 10 segundos.



Ilustración 10 Equilibrio estático.



Ilustración 11 Equilibrio estático en altura (variante)

- Saltar en el pie derecho 10 veces en el lugar y luego 10 veces desplazándose.

- Saltar en el pie izquierdo 10 veces en el lugar y luego 10 veces desplazándose.
- Saltar 5 veces desde una altura de 50 centímetros aproximadamente.
- Caminar en bases inestables, como por ejemplo, caminar en un camino de cojines.



Ilustración 12 Caminar en bases inestables (cojines)

- Caminar en altura, como por ejemplo, caminar encima de las sillas.
- Mantener el equilibrio en altura, con dos pies, o alternando los pies (un pie).
- Caminar en una línea por 3 metros. Puede ser línea recta o con curvas. También pueden caminar hacia atrás (de espaldas), como también con algún objeto en la cabeza.

5. Orientación Tiempo-espacio y lateralidad.



Ilustración 13 Diferenciar izquierda y derecha.

- Levantar mano derecha o izquierda, según consigna de un adulto .
- Levantar pie izquierdo o derecho, según consigna de un adulto.
- Tocarse la oreja derecha o izquierda según consigna de un adulto (lo ideal que sea un juego para el niño y pueda ir reconociendo distintas partes de su cuerpo, siempre dando énfasis a la lateralidad).
- Colocarse cerca, lejos sobre, bajo, adelante, atrás o al lado; de un objeto determinado, siempre orientado por una consigan de un adulto u otra persona que lo guíe.
- Estos ejercicios se pueden realizar orientando al niño a que ubique algún objeto en sus espacios temporales dichos anteriormente (izquierda, derecha, arriba, abajo, adentro o afuera). Por ejemplo, ubicar este cojín a la izquierda de la cama o ubicar este lápiz adentro del vaso.

6. Coordinación general

Esta capacidad se puede desarrollar enfatizando el salto de la cuerda en las siguientes modalidades:

- Para la familiarización con el material, podemos hacer que el niño pase la cuerda, la cual está completamente extendida en el suelo. Para sumar dificultad a este ejercicio, elevamos la cuerda, de manera equitativa en ambos extremos y sin balanceo. También podemos ir variando el tipo de salto, donde puede saltar a pie juntos, pasar corriendo, en un pie, etc.
- Para variar con respecto al ejercicio anterior, podemos balancear la cuerda (Acá es importante la ayuda de los padres para la manipulación del instrumento mientras el alumno salta). se pueden variar la manera de saltar, ya que puede pasar la cuerda en balanceo o saltar en el lugar a pies juntos.



Ilustración 3 Balanceo de la cuerda.

- Ahora, en vez de balancear la cuerda para que el alumno realice la actividad, los padres harán un giro completo al material de trabajo. Con esta actividad el niño podrá saltar la cuerda solo ocupando la coordinación de los pies para su desarrollo. Esta actividad antecede al salto individual.



Ilustración 4 Salto de cuerda con ayuda de balanceo.

- Es momento que el alumno desarrolle la actividad de manera individual, por ende es necesario que él trabaje con la cuerda. Es importante la supervisión de los padres en estas instancias, ya que saltar la cuerda de manera individual en las primeras ocasiones puede ser complicados para algunos. Por eso es de suma importancia realizar de manera enfática las actividades anteriores ligas al salto de la cuerda.
- Si consigo saltar la cuerda de manera individual, se pueden variar las maneras de realizarlo. Como por ejemplo desplazándose, saltar con un pie, con la cuerda en movimiento hacia atrás, etc.

FLEXIBILIDAD: RECUERDA ELONGAR ANTES – DURANTE Y DESPUÉS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

