



Guía de Trabajo N°4 Educación Física y salud, 3° y 4° básico “Respuestas corporales y habilidades motrices”

Nombre : _____
Curso : _____
Fecha : ____ / ____ / ____

Objetivo:

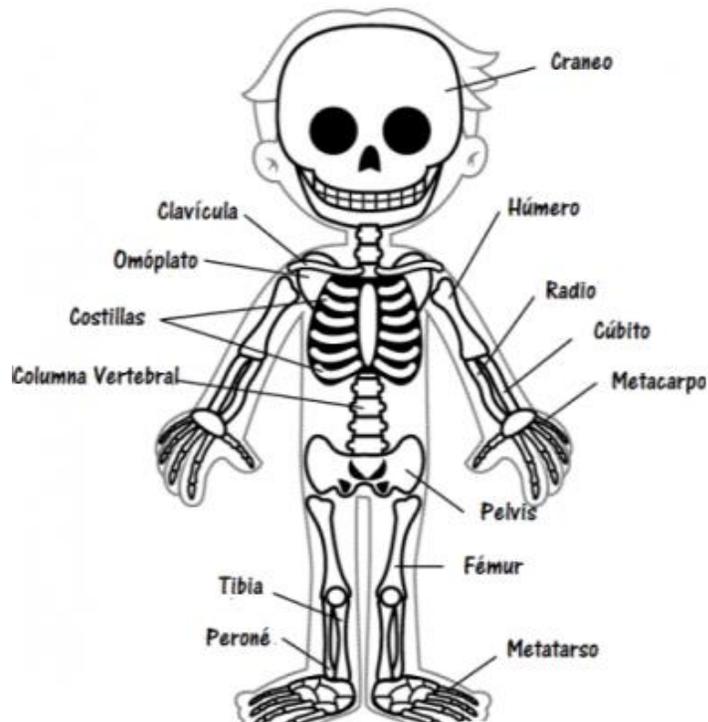
OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA8 Describir y registrar las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.

(REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA AYUDA DE UN ADULTO)

EL CUERPO: El cuerpo humano tiene **206 huesos** y más de **650 músculos**, que constituyen la mitad del peso corporal de una persona. Están conectados a los **huesos** mediante tejidos duros y resistentes, similares a los cordones, denominados tendones, que permiten que los **músculos** tiren de los **huesos**.

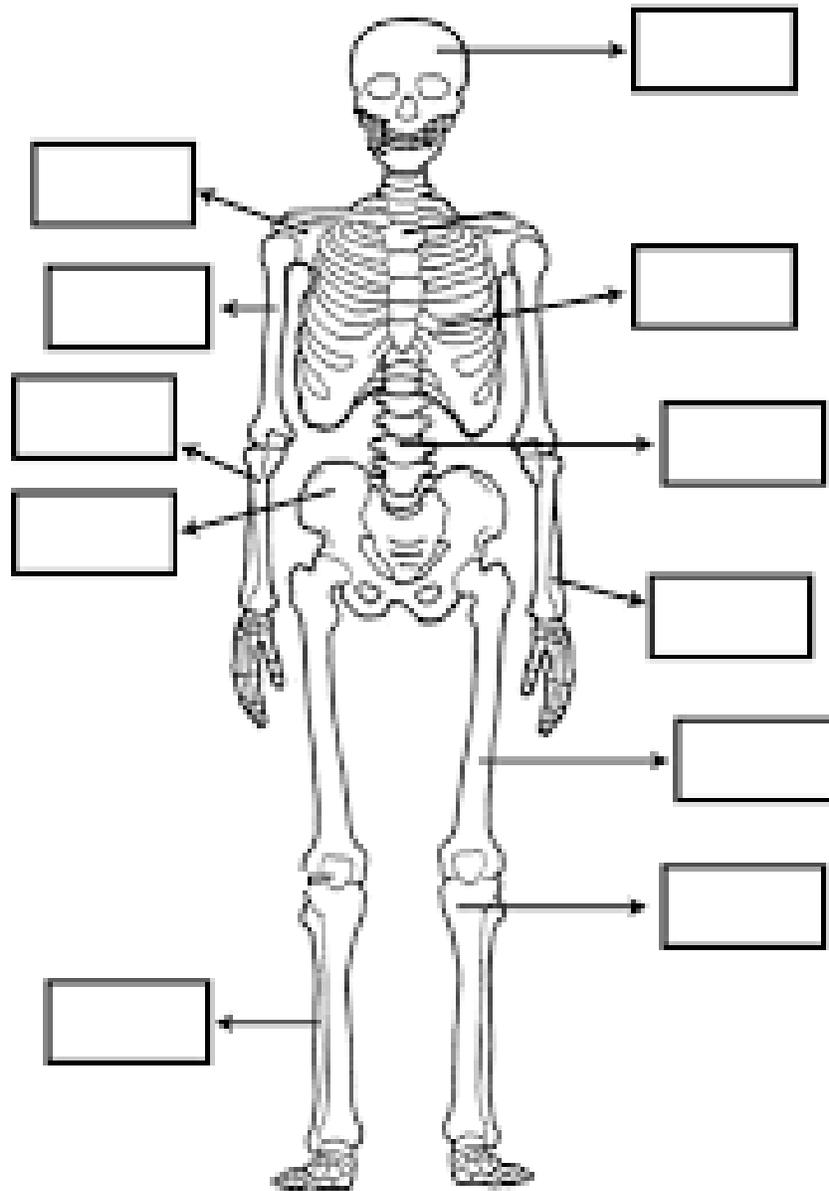
PRINCIPALES HUESOS DEL CUERPO HUMANO





Instrucciones:

- 1) Rellena con palos de fósforos **LOS HUESOS PRINCIPALES** del esqueleto humano y luego completa con los **NOMBRES DE LOS HUESOS** según corresponda. Lo puedes realizar en tu cuaderno morado de Educación Física.





EL CUERPO: Cuando realizamos algún movimiento, lo hacemos gracias a nuestros **MÚSCULOS**, que se contraen y ejercen presión sobre tendones y ligamentos, logrando que los huesos se muevan o cambien de lugar. Es así como diferentes partes de nuestro cuerpo se mueven cuando realizamos ciertos ejercicios, por ejemplo: cuando corremos utilizamos **PRINCIPALMENTE LAS PIERNAS (fémur, tibia y peroné) y LOS BRAZOS (húmero, cúbito y radio)**

Instrucciones:

2) Observa las imágenes e identifica, que **partes del cuerpo y huesos** utilizas **PRINCIPALMENTE** al realizar las siguientes acciones: lo puedes dibujar en tu cuaderno morado de educación Física.

Ejemplo:

Acción: correr

¿Qué partes del cuerpo y huesos utilizas?



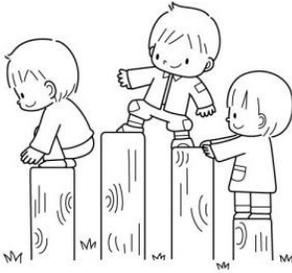
- **Piernas:** fémur, tibia y peroné
- **Pies:** metatarso
- **Brazos:** húmero, cúbito y radio.

Completa:

| Acción | ¿Qué parte del cuerpo y huesos utilizas? |
|---|--|
|  | |



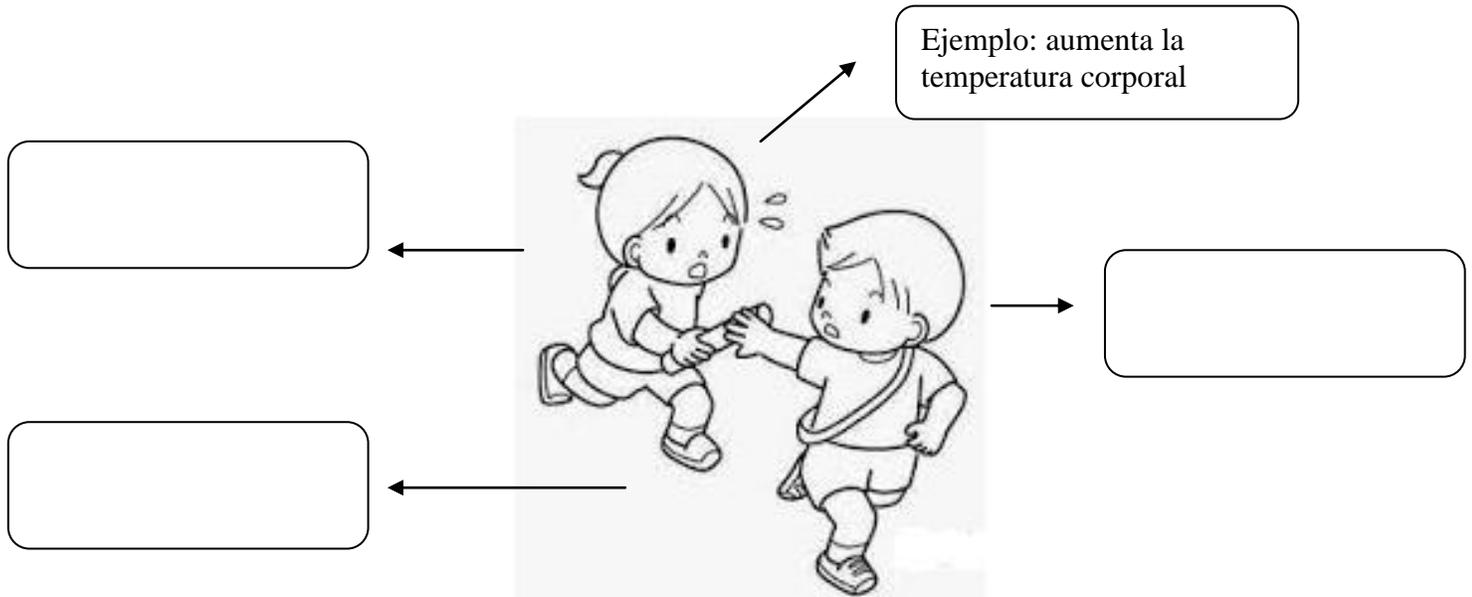
Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalles
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalles1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos



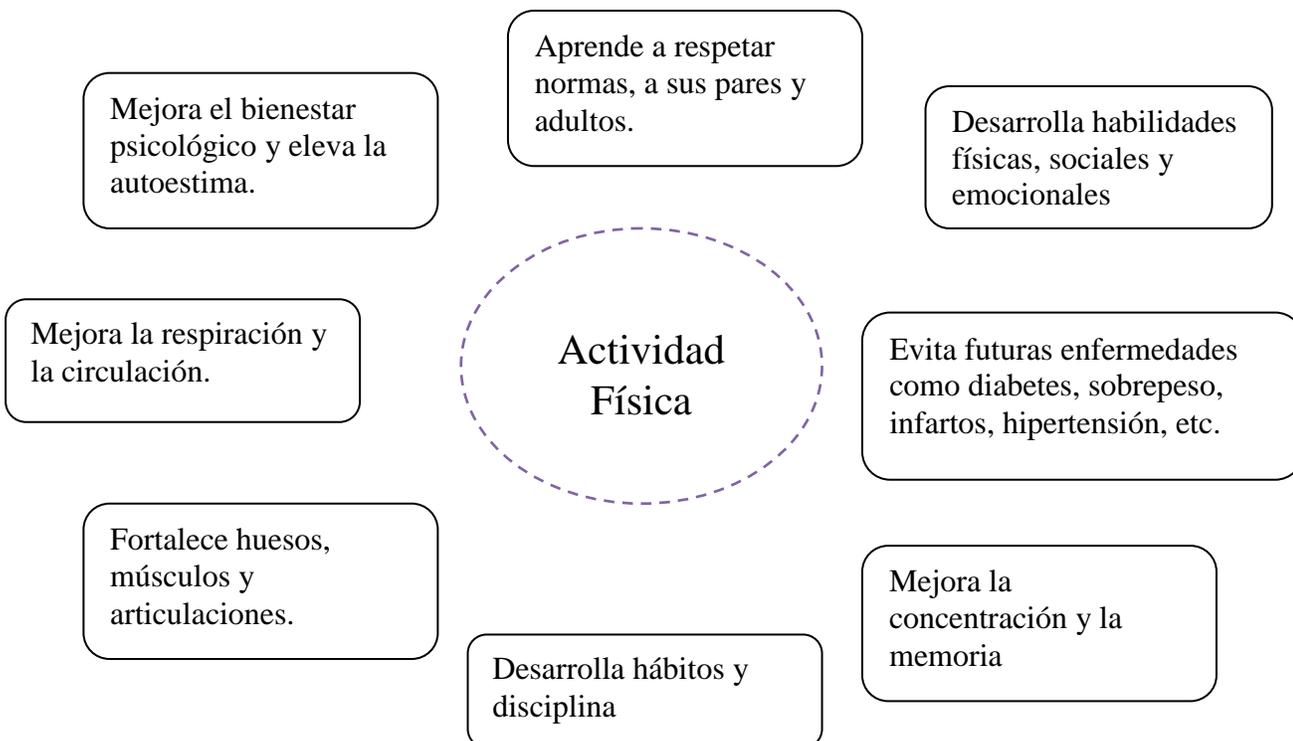


RESPUESTAS CORPORALES: Como vimos en la guía n°3, cuando realizamos actividad física nuestro cuerpo sufre algunos cambios físicos cómo aumentar la temperatura corporal.

3) Completa los recuadros con los diferentes cambios que sufre el cuerpo al momento de realizar ejercicio físico.

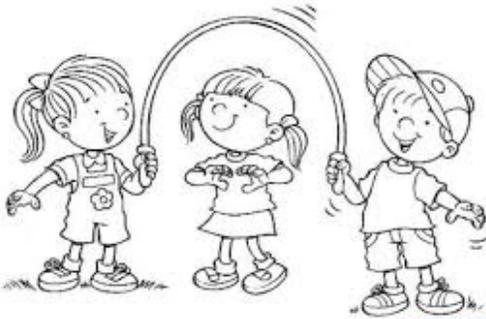


BENEFICIOS ACTIVIDAD FÍSICA: Así como llevar una alimentación saludable trae beneficios para nuestro cuerpo, hacer **ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA CONSTANTE Y REGULAR**, también nos hace muy bien. A continuación te mencionamos algunos de ellos.





- 4) Según la información anterior, observa las siguientes imágenes y encierra en un círculo aquellas que den cuenta de los **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**. Las puedes dibujar en tu cuaderno morado de Educación Física.





Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos

¡A MOVERSE! EL APRENDIZAJE MOTOR SE LOGRA MEDIANTE LA REPETICIÓN DE CADA EJERCICIO. EN LA MEDIDA QUE VAYAS HACIENDO VARIAS VECES A LA SEMANA LAS ACTIVIDADES, TU COORDINACIÓN, TUS MÚSCULOS Y TU CEREBRO ¡APRENDERÁN!

TE INVITAMOS A REALIZAR ESTA RUTINA DE EJERCICIOS 3 O 4 VECES A LA SEMANA.

Para las siguientes actividades puedes revisar el canal de youtube “Miravalle junto a ti”, donde aparece un video explicativo para cada ejercicio.

Materiales:

- 1) 6 o 7 Peluches
- 2) Un palo de escoba
- 3) 6 libros o cuadernos

Actividades:

- 1) **Preparación:** El estudiante se ubica recostado en el suelo boca abajo. Teniendo un espacio libre hacia ambos costados de 2 metros aprox.

Realización: El estudiante debe girar una vez sobre su propio eje hacia la derecha, SIN APOYAR MANOS Y RODILLAS, luego apoyar las manos en el suelo y elevar el tronco; volver a bajar, girar hacia la izquierda SIN APOYAR MANOS Y RODILLAS, apoyar las manos y volver a elevar el tronco. Repetir 5 veces por lado, 10 en total.

- 2) **Preparación:** Apilar 6 o 7 libros o cuadernos.

Realización: El estudiante debe pararse con el el pie derecho sobre la pila de libros, lograr mantener el equilibrio y luego bajar la cadera flexionando levemente la rodilla, repetir 10 veces con la misma pierna y luego cambiar a la pierna izquierda, y realizar 10 veces.

- 3) **Preparación:** El estudiante se recuesta en el suelo boca arriba, con las piernas flexionadas hacia un sillón o silla. En el cuál habrán 6 o 7 peluches encima.

Realización: El estudiante debe elevar el tronco, tomar un peluche, bajar el tronco y dejar el peluche por sobre su cabeza. Repetir con todos los peluches, dos rondas.

- 4) **Preparación:** El estudiante se ubica de frente a un palo de escoba.

Realización: El estudiante debe saltar dejando la pierna derecha adelante del palo y la pierna izquierda detrás, dar un salto y cambiar ambas piernas, luego saltar y dejar ambas piernas adelante y finalmente dar un salto dejando ambas piernas detrás del palo. El mismo ejercicio repetirlo 10 veces.



Escuela Básica Particular N° 1650- Miravalle
Pablo Neruda # 1921 Peñalolén -Tel:722910374
Email:colegiomiravalle1650@gmail.com
Docente: Camila Barros/José Bustos

5) **Preparación:** Se ubica el estudiante de pie.

Realización: El estudiante debe llevar las rodillas al pecho durante 30 segundos alternadamente, luego los talones al glúteo por 30 segundos y descansar 1 minuto. Repetir 3 veces.

El objetivo principal de las actividades es que el estudiante desarrolle sus habilidades motoras básicas en casa. Puede modificar los materiales según lo que tenga disponible, sin alterar el objetivo principal del ejercicio.

En caso que tengas alguna duda, puedes escribirnos a los siguientes correos:

- camilabarros.miravalle@gmail.com
- josebustos.miravalle@gmail.com

Profesores de Educación física y Salud

Camila Barros /José Bustos