



Guía de Trabajo N°5 Educación Física y salud, 3° y 4° básico “Respuestas corporales y habilidades motrices”

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

Objetivo:

OA 1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie

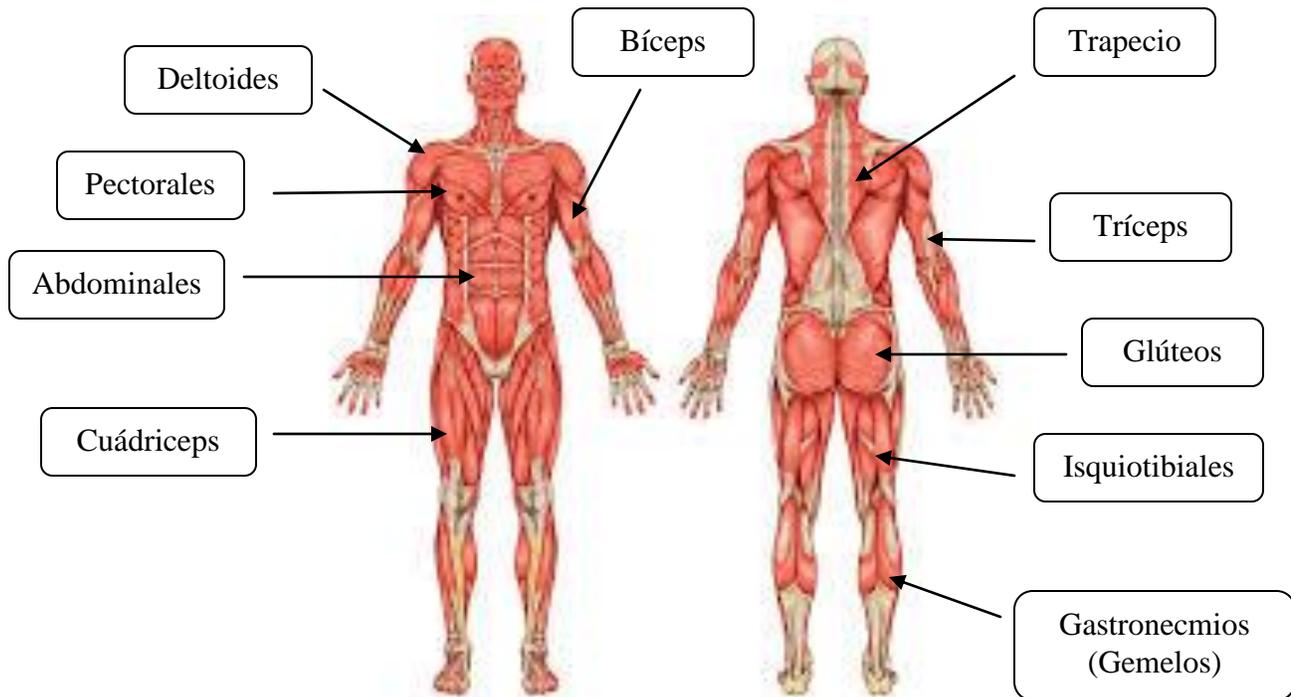
OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros.

(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. Los músculos, tienen la capacidad de contraerse y estirarse, generando todos los movimientos del cuerpo humano.

PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES DEL CUERPO HUMANO

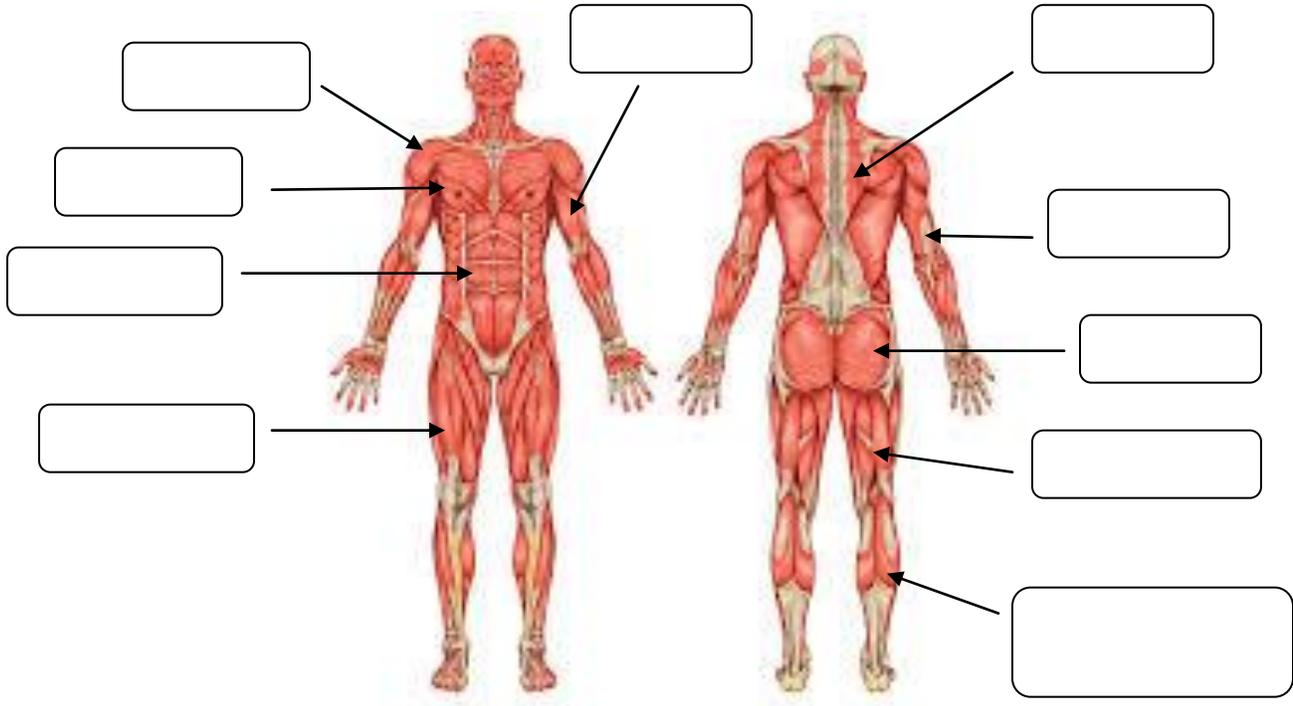




Instrucciones:

- 1) Completa con los **NOMBRES DE LOS MÚSCULOS** según corresponda. Intenta no mirar la imagen anterior. Lo puedes realizar en tu cuaderno morado de Educación Física.

PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES DEL CUERPO HUMANO





2) Une con una línea los músculos y huesos, a las partes del cuerpo, según corresponda.

Isquiotibiales

Bíceps

Fémur

Abdominal

Glúteo

Columna vertebral

Tríceps

Deltoides

Húmero

Gastronecmios

Cúbito

Pectorales

Trapecio

Tibia

Radio

Cuádriceps

Cráneo

Metatarso

Espalda

Cabeza

Abdomen

Muslo

Tórax

Brazos

Antebrazos

Pierna (pantorrilla)

Pie

Hombro

Pelvis





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

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:

- 10 pelotitas de papel
- Cinta, cuerda, cable o cordón para demarcar una línea recta.

Actividades:

- 1) **Preparación:** El estudiante se ubica en posición de plancha, las 10 pelotas se encuentran adelante del estudiante.

Realización: Manteniendo la posición el estudiante debe tomar, de a una, cada pelotita con la mano derecha y dejarla a la altura de la cadera. Luego, con la mano izquierda devolver cada pelotita hacia su lugar de origen. Una vez finalizado, cambiar de manos.

- 2) **Preparación:** Ubicar todas las pelotitas (10) a un costado de un espacio libre (3 a 4 metros)

Realización: El estudiante debe pararse tomar una pelotita desplazarse de forma lateral sin cruzar los pies, hacia el otro costado (3 o 4 metros) y dejar la pelotita en el suelo. Repetir con todas las pelotas 2 veces.

- 3) **Preparación:** Con un cordón, cinta, cable o cordón tenderla en línea recta en el suelo. Ubicar 6 pelotitas al costado de la línea (3 a cada lado).

Realización: El estudiante debe avanzar saltando en un pie por encima de la línea recta, recoger una pelotita y devolverse al lugar de inicio. Cambiar de pie y repetir con todas las pelotas. Alternando los pies (se debe mantener el equilibrio en la línea)

- 4) **Preparación:** Misma línea recta ejercicio 3.

Realización: El estudiante debe realizar diferentes ejercicios de coordinación. Observar video de guía n°5 en el canal de youtube “miravalle junto a ti”.

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