EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

A continuación, daremos inicio al aprendizaje en casa, la importancia de la educación física dentro del desarrollo humano es una herramienta fundamental que permite adquirir habilidades motrices (movimientos) y cognitivas (mentales). A la vez observarás contenido sobre salud, el cual busca mejora tu bienestar y que puedas tomar consciencia de los hábitos de higiene y seguridad que debes conocer. En edad de desarrollo en este caso 5° año básico es imprescindible mantenerte activo

(a) para eso lee cada instrucción antes de comenzar lo que se pide. ¡Éxito!

¿ESTAS LISTO (A) PARA COMENZAR?

¡ALLÁ VAMOS!

I.- LEE ATENTAMENTE EL ENUNCIADO Y RESPONDE SEGÚN CORRESPONDA.

1.- El cuerpo humano se compone en su mayoría por: PIEL (nombra 4 más)

2.- Nombre 10 partes del cuerpo humano, como, por ejemplo: LAS MANOS

3.- ¿Cuantas articulaciones conoces de tu cuerpo? Nómbrelas:

4.- Averigua en algún libro de ciencias naturales, computador o celular, cuantos huesos e total tiene nuestro cuerpo:

5.- ¿Cómo tu cuerpo puede crecer de manera sana y fuerte?

Vamos a ver que recuerdas…

II.- Une con una línea los términos pareados:

MANO DERECHA		Articulación
COLUMNA VERTEBRAL		Antebrazo
PIE DERECHO		Zona media (core)
CODO		Extremidad superior derecha
ABDOMEN		Articulación
MANO IZQUIERDA		Extremidad inferior derecha
RODILLA		Zona posterior
RADIO Y CUBITO		Extremidad superior izquierda

1.- MUEVE LAS ARTICULACIONES DE TU CUERPO; TOBILLOS; RODILLAS; CADERA; HOMBROS; MUÑECAS por 10 segundos c/u

2.- MUEVETE COMO SI ESTUVERAS CORRIENDO, ¡PERO SIN MOVERTE DE TU LUGAR, ¡LEVANTA LAS RODILLAS Y MUEVE TUS BRAZOS, vamos con energía!

3.- SALTA UNA CUERDA IMAGINARIA SIN MOVERTE DE TÚ LUGAR, CON AMBOS PIES Y LUEGO EN EL DERECHO SIGUIENDO POR IIZQUIERDO. Intenta girar mientras saltas

¡VAMOS A JUGAR!

III.- Primero debemos preparara nuestro cuerpo, ¡a calentar!

Instrucciones: Busca objetos que puedas lanzar, como algún balón, una bola de panti o calcetines, también puedes lanzar bolitas papel echas por tus propias manos.
Primero debes caminar e ir lanzando hacia arriba el objeto sin que este se caiga de tus manos, ¡no puedes dejar de avanzar!
Si ya lo lograste, ahora inténtalo solo con una mano. Cuando hayas mejorado tu movimiento, ¡lo haremos más difícil! Salta en un pie mientras lanzas una bolita al cielo sin que se caiga, ¿muy complicado?
Busca un familiar y juega a lanzar, no se puede caer el objeto que utilices, cada vez que logren atrapar retrocedan un paso, así te alejaras y veras como que se pone más dificultoso.

IV.- La clínica de los lanzamientos:

Para finalizar:

4.- Debes escoger 4 ejercicios para estirar los músculos de tu cuerpo, debes hacerlo por 12 segundos cada uno. Se encuentran en la hoja final.

ED. FISICA Y SALUD
I SEMESTRE
PRO: JOEL VALLADARES

Unidad 1: Habilidades motrices básicas