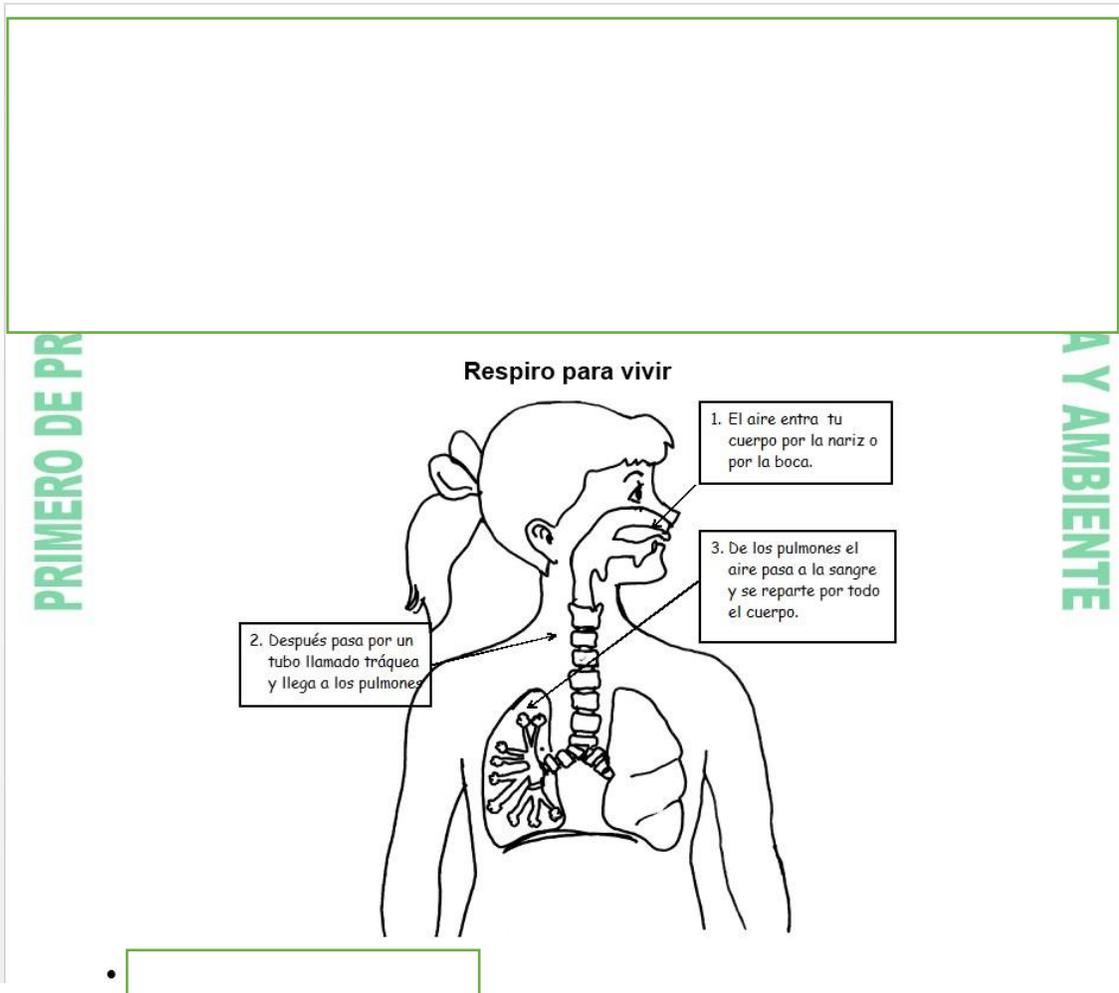


Guía N°8: "Acondicionamiento"

Objetivo: Ejecutar actividad Física de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardio vascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando resultados personales.

(A.O 6)

Hola mis niños y niñas hoy veremos otro sistema de nuestro cuerpo, pon atención a lo que explica la profesora y luego responde de forma ordena.



Recuerda después completar la sopa de letras que te dejo, solo busca las palabras que se solicitan y encierra en un circula cuando las encuentres.

(4°-C. NAT.-81) "EL APARATO RESPIRATORIO"

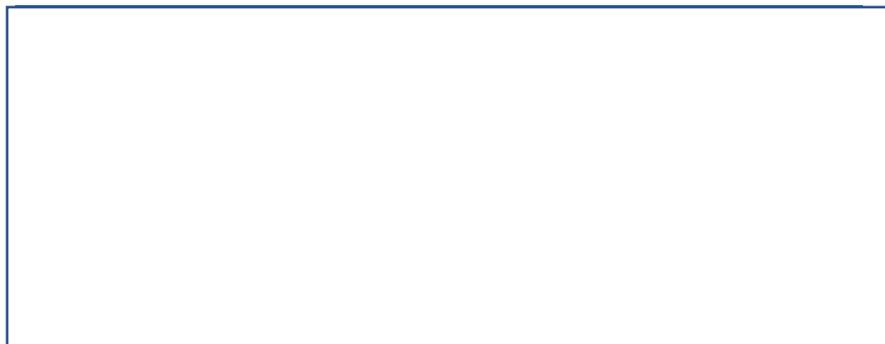
	<table border="0"> <tr> <td>APARATO</td> <td>RESPIRATORIO</td> </tr> <tr> <td>NARIZ</td> <td>LARINGE</td> </tr> <tr> <td>TRAQUEA</td> <td>PULMONES</td> </tr> <tr> <td>BRONQUIOS</td> <td>ALVEOLOS</td> </tr> <tr> <td>OXÍGENO</td> <td>SANGRE</td> </tr> <tr> <td>DIÓXIDO</td> <td>CARBONO</td> </tr> <tr> <td>GLÓBULOS</td> <td>ROJOS</td> </tr> <tr> <td>INHALAR</td> <td>EXHALAR</td> </tr> </table>	APARATO	RESPIRATORIO	NARIZ	LARINGE	TRAQUEA	PULMONES	BRONQUIOS	ALVEOLOS	OXÍGENO	SANGRE	DIÓXIDO	CARBONO	GLÓBULOS	ROJOS	INHALAR	EXHALAR
APARATO	RESPIRATORIO																
NARIZ	LARINGE																
TRAQUEA	PULMONES																
BRONQUIOS	ALVEOLOS																
OXÍGENO	SANGRE																
DIÓXIDO	CARBONO																
GLÓBULOS	ROJOS																
INHALAR	EXHALAR																

E R T Y U I O P A S D F G H J K
 L Ñ E X H A L A R Z X C V B N M
 Q W E R T Y U I O P T A S D F G
 H J K L Ñ Z X R C V R O J O S B
 N M Q O X I G E N O A W E R T Y
 U I O P P A S S D F Q G H J K L
 Ñ Z I X U C V P N B U M Q W E R
 T Y N U L A R I N G E I A O P A
 S D H F M G H R J K A L L Ñ Z X
 C V A B O N M A Q W E R V T Y U
 I O L P N A S T D F G H E J K L
 Ñ Z A X E B R O N Q U I O S C V
 B N R M S Q W R E R T Y L U I O
 P N A S S C D I F G H J O K L Ñ
 Z A P A R A T O X C V B S N M Q
 W R E N R R T Y U I O P A S D F
 G I H G J B D I O X I D O K L Ñ
 Z Z X R C O V B N M Q W E R T Y
 U I O E P N A S D F G H J K L Ñ
 Z X C G L O B U L O S V B N M Q

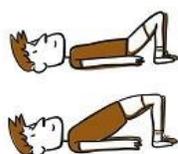
Actividad N°1: Calentamiento: vamos a hacer un poco de sicomotricidad, vamos escucha las instrucciones. Luego pone atención a los videos.

Actividad N°2: Excelente! Vamos por el contenido. Pero esta vez realizaremos el circuito completo. Pon atención a las

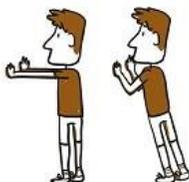
instrucciones de la Profesora



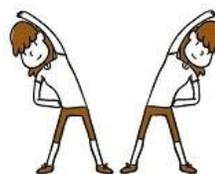
Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



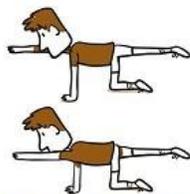
Puente sobre hombros
SSE: 6-7/10



Fondos en la pared
SSE: 5-6/10



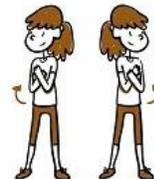
Movilizar brazos
SSE: 3/10



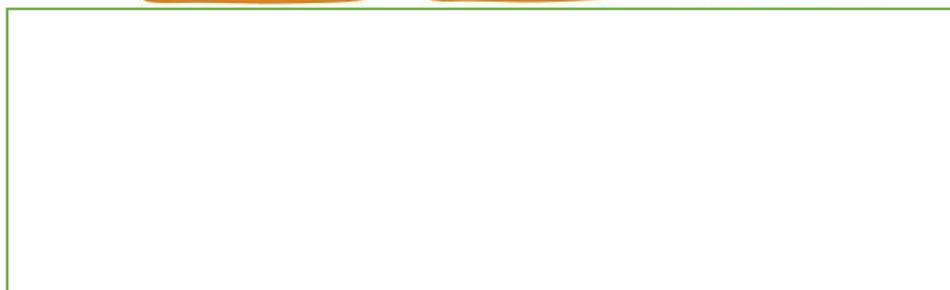
Elevar pierna-brazo contrario
SSE: 4-5/10



Sentadilla en pared
con manos en rodillas
SSE: 6-7/10



Movilización de tórax
SSE: 3/10



Actividad N°3: muy bien!!! ...es momento de elongar y estirar. Que te parece si recreamos estos movimientos....Vamos!!!



Recuerda que ahora las guías están también en la plataforma “EDMODO”, las cuales puedes revisar y bajar cuando quieras, también puedes preguntar y sacar tus dudas, enviar tus trabajos. (código de tu curso es **3°A es b7ksfz** y **3°B es xb57b4**, respeta los códigos para no crear confusiones)

Recuerda que eres un ser muy importante, por lo que te debes cuidar y cuidar de los tuyos, desde la distancia te envío un fuerte abrazo de oso y muchas buenas energías.

Con cariño Profesora Susana Melo V.

Querida familia quería solicitar un favor, deseo hacer llegar a cada uno de mis niños este hermoso y muy significativo diploma por su valentía y apoyo en estos momentos de caos, si pudieran imprimirlos y llenar el nombre de su hijo (a), sería hermoso el recibir su ayuda una vez más, desde ya muchas gracias y deseando que Esten muy bien junto a su familia.

