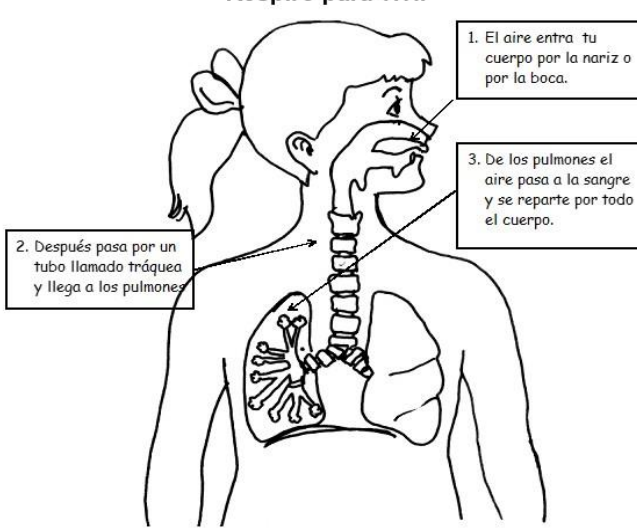


Guía N°8: "Acondicionamiento"

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 algunos sistemas que nos falta la clase anterior y vamos a profundizar un poco mas en estos dos que son primordiales para generar el movimiento, pongamos atención.

Respiro para vivir



1. El aire entra tu cuerpo por la nariz o por la boca.

2. Después pasa por un tubo llamado tráquea y llega a los pulmones

3. De los pulmones el aire pasa a la sangre y se reparte por todo el cuerpo.

PRIMERO DE PRIMARIO

CIENCIA Y AMBIENTE

- Realiza la siguiente actividad:



EL APARATO LOCOMOTOR

Es el conjunto de órganos que permiten efectuar los movimientos. Está formado por el esqueleto y la musculatura.

El esqueleto

- Está formado por huesos y cartílagos.
- Sostiene y da forma al cuerpo, y protege órganos importantes.
- Según su forma los huesos pueden ser: planos, largos o cortos.
- Los huesos están distribuidos en la cabeza, el tronco y las extremidades.
- Las zonas de unión entre dos o más huesos se llaman articulaciones.
- Las articulaciones pueden ser fijas, móviles y semimóviles.
- Los huesos de las articulaciones móviles están sujetos entre sí por los ligamentos.



La musculatura

- Está formada por el conjunto de los músculos del cuerpo.
- Los músculos tienen la capacidad de contraerse y relajarse, y nos permiten movernos.
- Según su forma, los músculos del aparato locomotor pueden ser fusiformes, planos y anchos, y circulares.
- Los músculos están distribuidos en la cabeza, el tronco y las extremidades.
- Los músculos se unen a los huesos mediante los tendones, que son prolongaciones fibrosas y blanquecinas.



Después de escuchar a lo profesora, responde a sus preguntas de forma clara, respetando a tus compañeros.

Recuerda completar la sopa de letras del sistema respiratorio, busca las palabras solicitadas y luego encierra.

(4°-C. NAT.-B1) "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: Listo para el contenido?... ¡¡Comencemos!!

No olives escuchar las instrucciones de la profesora.



Actividad N°3: ahora vamos por una buena elongación!!



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 **4°A es jp4rw3** y **4°B es m86hjp**, respeta los códigos para no crear confusiones)

Eres un ser muy importante, por eso te debes cuidar y también a tu familia, te envío un fuerte abrazo de oso.

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), seria hermoso el recibir su ayuda una vez más, desde ya muchas gracias y deseando que Esten muy bien junto a su familia.

