

Guía N°8: "Acondicionamiento"

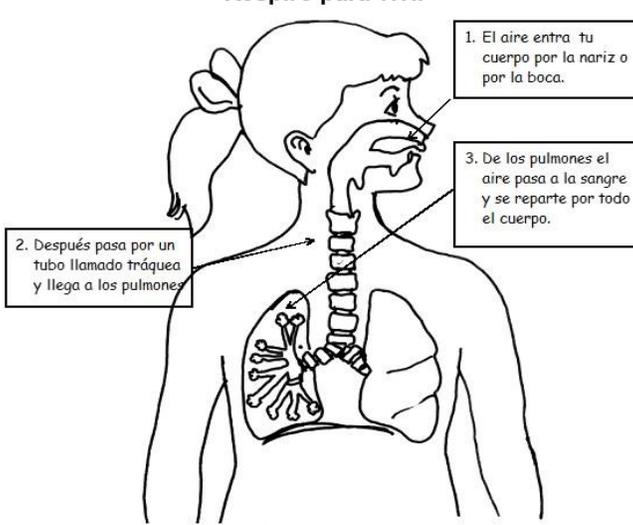
Objetivo: Ejecutar actividad Física de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardio vascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando resultados personales. (A.O 6)

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.

PRIMERO DE PRIMARIA

CIENCIA Y AMBIENTE

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.

- 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"

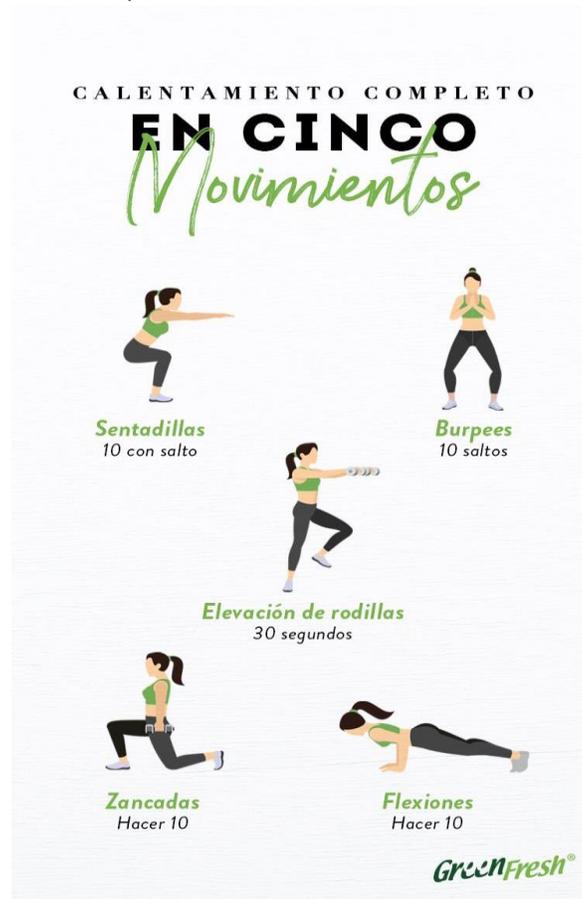
	<table border="0"> <tr> <td>APARATO</td> <td>RESPIRATORIO</td> </tr> <tr> <td>NARIZ</td> <td>LARINGE</td> </tr> <tr> <td>TRAQUEA</td> <td>PULMONES</td> </tr> <tr> <td>BRONQUIOS</td> <td>ALVEOLOS</td> </tr> <tr> <td>OXÍGENO</td> <td>SANGRE</td> </tr> <tr> <td>DIÓXIDO</td> <td>CARBONO</td> </tr> <tr> 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

