

**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**GUÍA DE TRABAJO**

**Instrucciones: Antes de desarrollar esta guía se sugiere visitar el link adjunto, y luego contestar y completar imagen.**

[http://www.colexioabrente.com/descargas/ef/t1calentamiento2.pdfo (buscar en google el calentamiento en la](http://www.colexioabrente.com/descargas/ef/t1calentamiento2.pdf) educación física)

[https://www.youtube.com/watch?v=8zzpk\_GmfJIo ( buscar en youtube; calentamiento general educación física Jorge](https://www.youtube.com/watch?v=8zzpk_GmfJI)

Font).

[https://www.youtube.com/watch?v=IBsDvd2AQCko (buscar en youtube; huesos del cuerpo humano)](https://www.youtube.com/watch?v=IBsDvd2AQCk)

[https://www.youtube.com/watch?v=gmc6QIanvD0o( buscar youtube; músculos del cuerpo humano)](https://www.youtube.com/watch?v=gmc6QIanvD0)

[https://www.youtube.com/watch?v=w8PnlLptHXEo ( buscar Cuerpo humano: Huesos y músculos)](https://www.youtube.com/watch?v=w8PnlLptHXE)

**I.-Responde las preguntas: Identificar-Reconocer**

1-¿Cómo podrías definir con tus palabras que es el calentamiento?

2-¿Cuáles son las funciones del calentamiento?

3-¿Qué efectos o beneficios en el organismo trae consigo realizar el calentamiento?

4-Mencione y defina los dos tipos de calentamie

**II. En base a todo lo aprendido en clases y en el material de apoyo brindado, crea tu propio calentamiento, siguiendo las partes (movilidad articular, estiramientos y desplazamientos), nombrando ejercicios y coloca los minutos a realizar en cada una de ellas.**

**CALENTAMIENTO**

**III. Contesta las siguientes preguntas: Partes del cuerpo humano (sistema óseo, muscular y articulaciones) I**

1-¿Cuántos huesos tienen un ser humano?

2-¿Cuáles son las funciones de los huesos en nuestro cuerpo?

3-¿Qué finalidad tienen los músculos en el cuerpo humano?

4-¿Cuántos músculos tiene el ser humano?

5-¿Qué es una articulación?

**IV.-Reconocer Músculos, huesos y articulaciones del cuerpo humano.**

**Observa el siguiente listado con el nombre de los huesos, articulaciones y músculos y clasifícalos en el cuadro que corresponda.**

**CLAVÍCULA–CUADRICEPS-CODO-HÚMERO-PECTORAL-BICEPS-RODILLA-RADIO-DEDOS-CRÁNEO-OBLICUOS- HOMBRO- FÉMUR-DELTOIDES-ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO-TOBILLO-VERTEBRAS-RÓTULA-RECTO ABDOMINAL- CADERA-TIBIAL-MUÑECA-ESTERNÓN-BRAQUIORADIAL -COSTILLAS-SARTORIO-PERONÉ-MASETERO-CÚBITO-**

**TRICEPS- CUELLO-GASTROGNEMIO.**

**MÚSCULOS ARTICULACIÓN HUESOS**

**V. Partes del cuerpo humano (sistema óseo y muscular) Observa el siguiente listado con el nombre de los huesos, articulaciones y músculos y ubícalos en el cuadro que corresponda.**

 **DELTOIDES, FÉMUR, PECTORAL, ESTERNÓN, BICEPS, PERONÉ, CUADRICEPS, HÚMERO, GASTROCNEMIO, RADIO, RECTO ABDOMINAL, CUBITO, ESTERNOCLEIOMASTOIDEO, MANDÍBULA, CRÁNEO, MASETERO, CLAVÍCULA, SARTORIO, PELVIS, BRAQUIORADIAL,**



