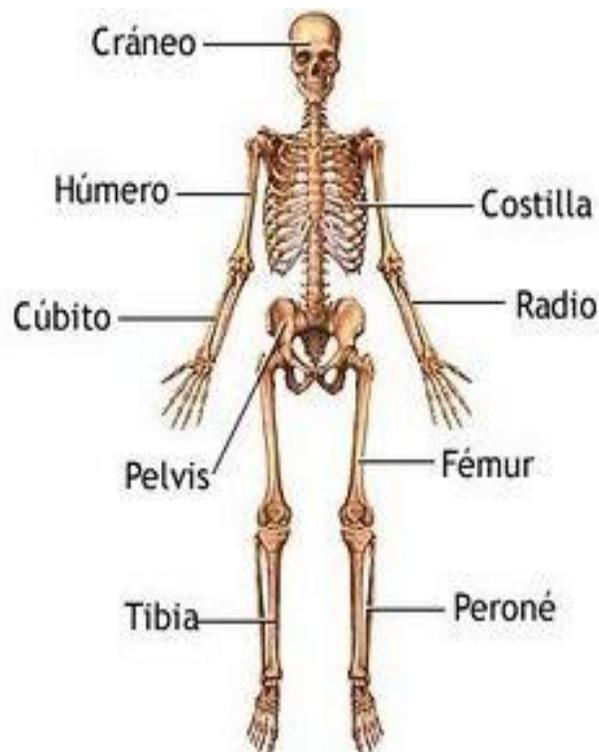


Guía N°6: "Acondicionamiento"

O.A 1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones.

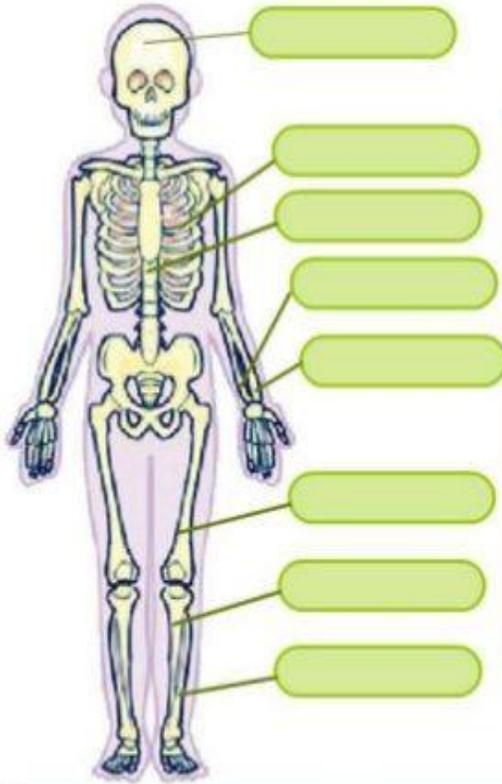
Recuerda crear un espacio adecuado cerca de ti para poder trabajar y no olvides traer, si tienes, colchoneta o toalla para realizar los ejercicios y no lastimarnos. No olvides tu agua para que hidrates constantemente.

- ❖ Sabías que el cuerpo humano está formado por huesos.
- ❖ Los huesos son duros y de diferentes tamaños.
- ❖ El conjunto de todos los huesos se llama ESQUELETO.
- ❖ La función de los huesos es sostener nuestro cuerpo.





Actividad N°1: busca en la sopa de letras los huesos que corresponde y completa el dibujo.



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



Actividad N°2: recorta los huesos y pégalos según corresponda su lugar.

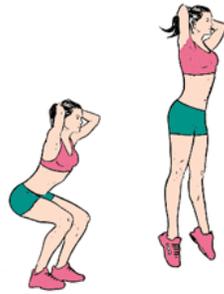


Pintodibujos.com

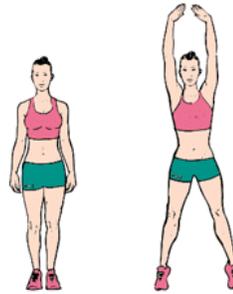
Muy bien ahora después del contenido comenzamos los ejercicios para fortalecer nuestro sistema óseo, ¡vamos ánimo!!



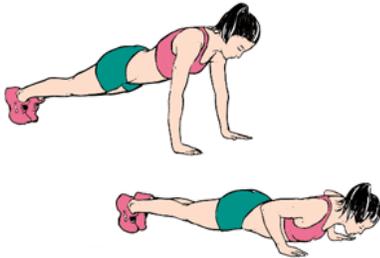
30
reps. **SENTADILLA SALTO**



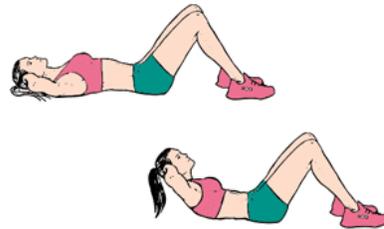
25
reps. **JUMPING JACKS**



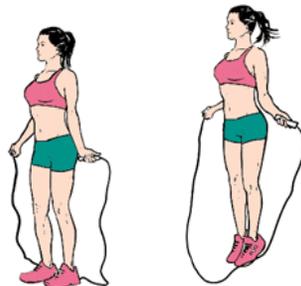
20
reps. **FLEXIONES**



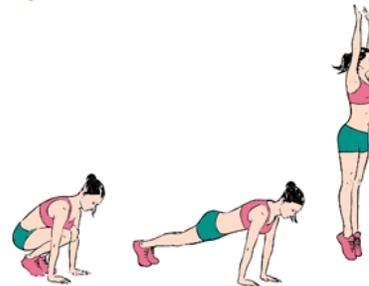
30
reps. **CRUNCH ABDOMINAL**



3
min. **SALTAR LA CUERDA**



15
reps. **BURPEES**





muy bien!!! ...es momento de elongar y estirar.



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)

No olvides que eres un ser importante para todos nosotros...cuídate!!.

Abrazos Profesora Susana Melo.