

Guía N°7: "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.

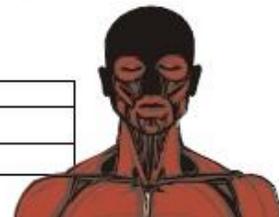
Sistema Muscular



¿Sabías que cuando un músculo trabaja se contrae y se estira igual que una liga? Eso nos permite cargar y coger objetos, caminar, correr y saltar.

I. Ahora te invito a completar lo siguiente:

1. Debajo de la piel tenemos los





EL SISTEMA ÓSEO Y MUSCULAR

Selecciona la respuesta o respuestas correctas sobre el sistema óseo.

El esqueleto está formado por un conjunto de:

órganos huesos sentidos

Los huesos son:

duros resistentes suaves

No es una función del esqueleto:

Proteger órganos internos
Asustar a los niños
Mantener el cuerpo de pie



Selecciona la respuesta o respuestas correctas sobre el sistema muscular.



Debajo de la piel tenemos los:

ojos cabellos músculos

Los músculos son las partes del cuerpo más:

blandas duras débiles

Los músculos cubren a los:

uñas huesos dedos

Los músculos nos permiten:

volar saltar movernos

Los músculos son de color:

amarillo rojo negro

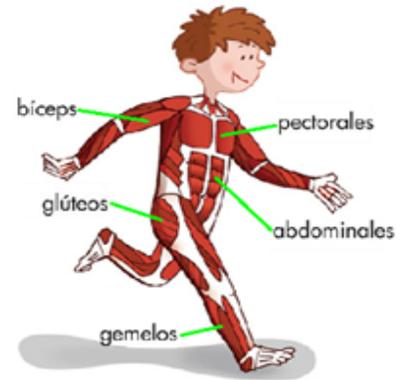


Actividad: ¡¡¡busca los músculos de la imagen, vamos tu puedes!!!

SOPA DE LETRAS

LOS MUSCULOS

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

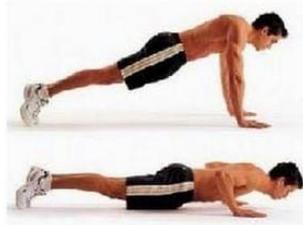




Vamos por nuestro circuito de esta semana, pon atención a las instrucciones, respeta los descansos y tiempos de hidratación.



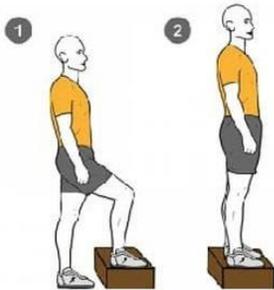
SENTADILLAS
15 a 20 reps



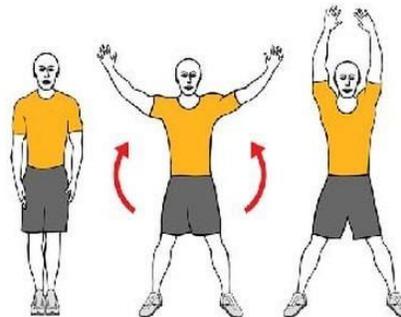
FLEXIONES
15 a 20 reps



ZANCADAS
15 reps x pierna



SUBIR ESCALON
20 reps x pierna



JUMPING JACKS
1 min



PLANCHA
1 min



¡¡¡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 8zaw2e** y **3°B es butK4d**, respeta los códigos para no crear confusiones)

TE ENVÍO MUCHOS ABRAZOS Y BESOS DE
OSOS...