

Guía N°8: "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.

Hola mis niños y niñas hoy veremos otro sistema de nuestro cuerpo, pon atención a lo que explica la profesora y luego responde de forma ordena.

El sistema muscular

Está formado por el conjunto de músculos cuya misión es el movimiento del cuerpo. Los músculos son las partes blandas y elásticas del cuerpo que pueden estirarse y contraerse, y se ubican debajo de la piel.

Clases de músculo

De acuerdo a los movimientos que realizan se dividen de la siguiente manera:

a) **Músculos de movimientos voluntarios**

Actúan como y cuando nosotros queremos. Entre ellos tenemos a los de los brazos (bíceps y tríceps) y los de las piernas (cuadríceps y gemelos).

b) **Músculos de movimientos no voluntarios o involuntarios**

Se mueven sin que nosotros se lo ordenemos; entre ellos están el corazón o el estómago.



Cuidados de los músculos

- Debemos tener una alimentación adecuada.
- Hacer ejercicios moderados.
- Evitar desgarros y calambres.



PRIMER GRADO

LOS MUSCULOS

CIENCIA Y AMBIENTE

Sabías que...



Activar Windows
Ve a Configuración

Recuerda después completar la sopa de letras que te dejo, solo busca las palabras que se solicitan y encierra en un circula cuando las encuentres.

(3°-C. NAT.-B1) "SISTEMA MUSCULAR"

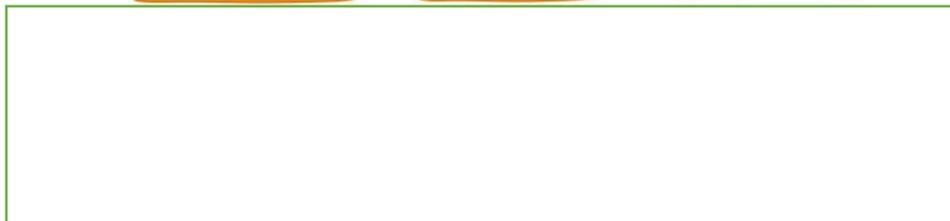
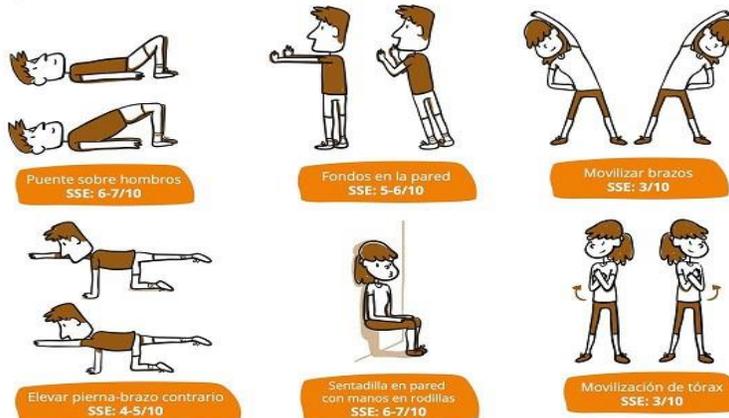
	<p>SISTEMA MÚSCULOS ENCOGEN POSICIONES TRÍCEPS EXTENSIÓN EXPRESIÓN TENSIÓN</p>	<p>MUSCULAR FIBRAS ESTIRAN MOVIMIENTOS BÍCEPS FLEXIÓN FACIALE</p>
--	--	---

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

Actividad N°1: Calentamiento: vamos a ser un poco de sicomotricidad, vamos escucha las instrucciones. Luego pone atención a los videos.



Actividad N°2: Excelente! Vamos por el contenido. Pero esta vez realizaremos el circuito completo. Pon atención a las instrucciones de la Profesora



Actividad N°3: 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)

Recuerda que eres un ser muy importante, por lo que te debes cuidar y cuidar de los tuyos, desde la distancia te envío un fuerte abrazo de oso y muchas buenas energías.

Con cariño Profesora Susana Melo V.