

O.A1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.

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.

Observemos el sistema respiratorio, escucha y luego responde las preguntas de la profesora.

El sistema respiratorio

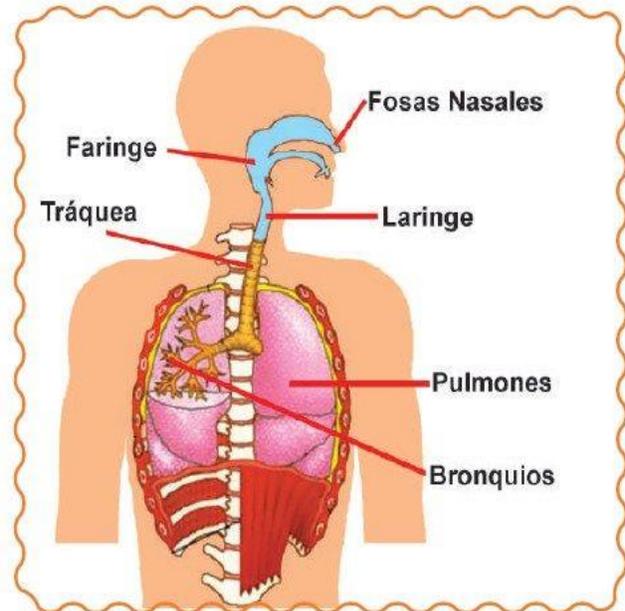
Está formado por un conjunto de órganos encargados de la respiración de los seres humanos, la cual es indispensable para nuestra vida.

La respiración es un proceso que se realiza a través de dos movimientos:

- Inspiración: por el cual se toma el oxígeno del aire que nos rodea hasta que llega a los pulmones.
- Espiración: por el cual eliminamos el dióxido de carbono que sale de los pulmones.

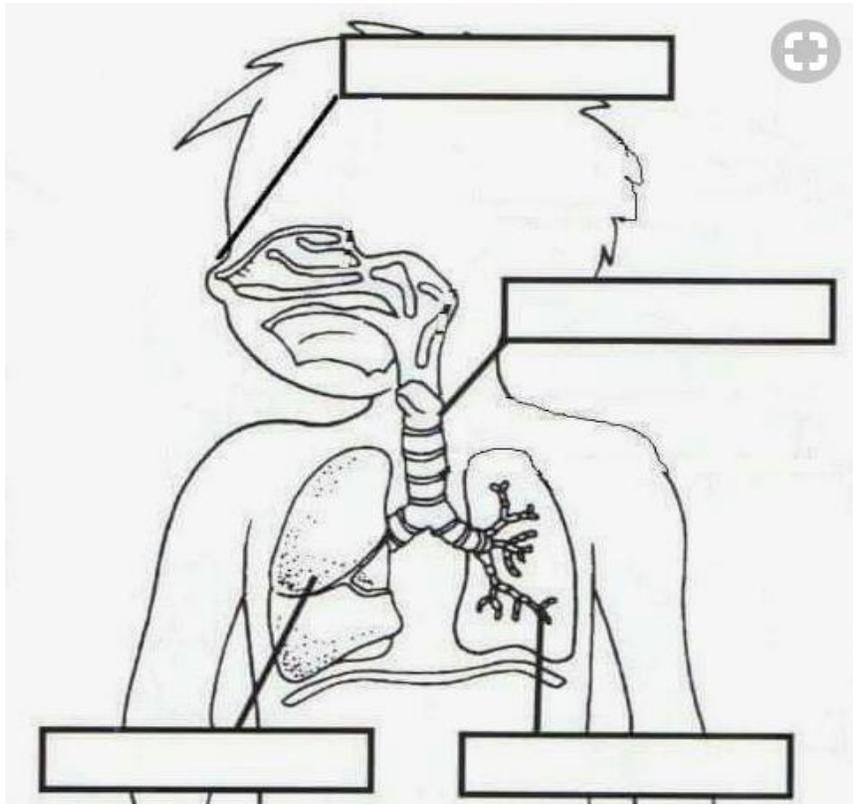
Los órganos principales que conforman el sistema respiratorio son:

-Las fosas nasales, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios y los pulmones.



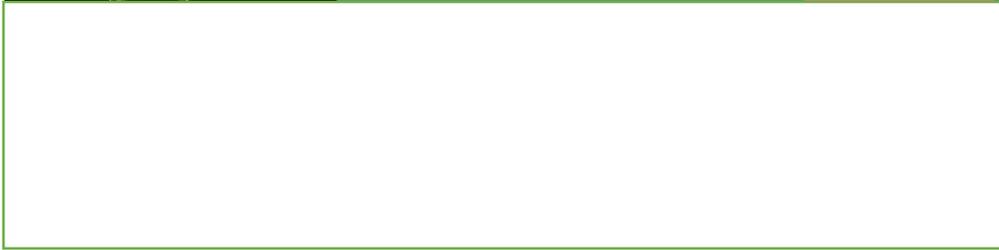
Los pulmones

Actividad N°1: completa los nombres de las partes del sistema respiratorio, no olvides guiarte por la imagen de arriba.



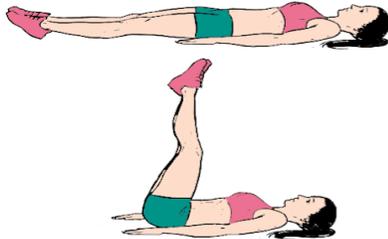
Actividad N°2: Listo para el contenido?... ¡¡Comencemos!!

No olives escuchar las instrucciones de la profesora.



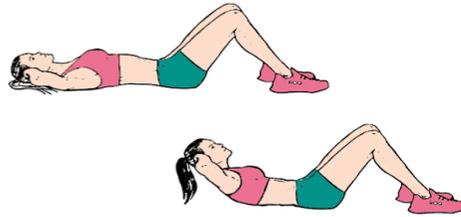
20
reps.

PIERNAS ELEVADAS



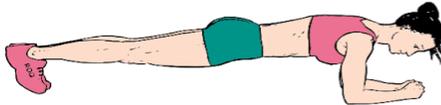
25
reps.

CRUNCH ABDOMINAL



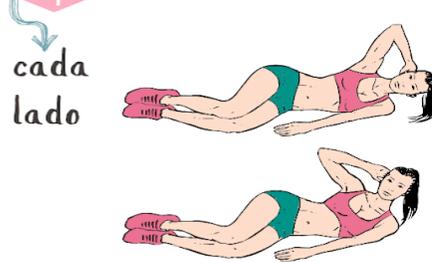
20
segundos

PLANK | PLANCHA



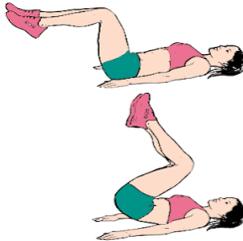
20
reps.

CRUNCH LATERALES



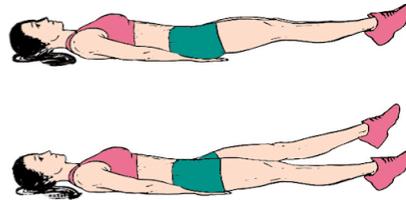
12
reps.

CRUNCH INVERSOS



15
reps.

ALETEOS DE PIERNAS



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)

No olvides Lavar tus manos y no exponer a tu Familia a cualquier Contagio.

Abrazos Profesora Susana Melo.



Mis queridos niños como estamos viendo el sistema respiratorio, **realizaremos una réplica en clases** del sistema con algunos materiales reciclados y otros no, para esta evaluación necesitaremos lo sigt:

- 1) Una botella de 500cc, con ayuda de una persona responsable corta la parte de debajo de la botella y hazle una perforación a la tapa más o menos grande.



- 2) tres (3) globos en lo posible de color rosado, si no, de cualquier color que tengas disponible.
- 3) Tres cañas o sorbetes de cualquier color.



- 4) Silicona o pegamento que dispongas, stick fix no sirve.
- 5) Cinta mastik o cinta de embalaje.
- 6) Y por último imprime la imagen que te dejo al final de los materiales.

P.D: recuerden si tenemos receso sin conexión queda claro que la siguiente clase se realizara la evaluación por lo que no debes olvidar conectarte.

