



ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO 5° Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 05/05/2020

GUIA N° 6

# Unidad 1: Habilidades motrices básicas

Habilidades motrices básicas en múltiples actividades deportivas y predeportivas. Resolución de problemas al practicar juegos colectivos y deportes.

**Ob:** Ejecutar juegos colectivos y deportes, creando tácticas y estrategias y demostrando formas para resolver un problema en relación con el espacio, el objeto y los adversarios; por ejemplo: dar tres pases en cinco segundos o dar tres pasos y dar un pase a un compañero.

**MATERIALES DE LA CLASE:** MATERIALES DE LA CLASE: actitud, ganas, esfuerzo y ropa adecuada para el movimiento simple y tranquilo, también agua para hidratarte

Debes leer con atención el Material de apoyo para poder realizar la clase y contestar las preguntas en el final de la actividad

La clase tiene inicio – desarrollo - finalización  
(vuelta a la calma)

**CLASE DE APLICACION**






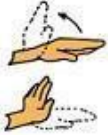






## INICIO DE LA CLASE:

Al inicio de cada clase siempre debemos recordar que se tiene que realizar un calentamiento según la actividad que vas a realizar, el esfuerzo que debemos hacer para llevarla a cabo

El calentamiento siempre debe iniciar con un movimiento articular como se indica en esta clase y después un calentamiento muscular en estiramientos simples de todo el cuerpo.

A continuación, debes desarrollar los movimientos implícitos en las imágenes

(TODO TIPO DE MOVIMIENTO ES ESTACIONARIO EN ESTA CLASE NO NECESITA SALIR O CAMBIAR DE UN LUGAR A OTRO)

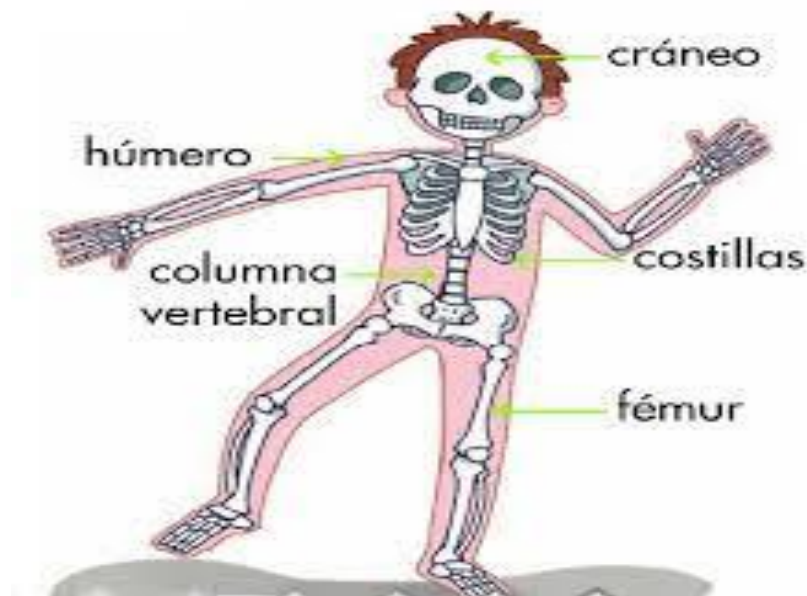
EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

## DESARROLLO:

Veremos nuestro sistema óseo principal sostén de nuestro cuerpo al cual le debemos agradecer el movimiento de todos los segmentos de nuestro cuerpo, mientras lees debes ir ubicar el segmento del esqueleto en tu cuerpo, para esto debes estirar tu cuerpo y moverlo de diferentes maneras y diferentes ubicaciones

### ¿Qué es sistema óseo?

*La función principal de este sistema es sostener el cuerpo, ayudar a la locomoción y proteger los órganos internos. Los huesos se clasifican según su forma en largos, cortos, planos e irregulares.*



### Funciones del sistema óseo



1.--Los **huesos** le dan al cuerpo humano su forma definida y determinan su postura.

Brindan rigidez y sostén a los tejidos blandos.

2.--Los huesos sirven como escudo interno contra las fuerzas provenientes de afuera del cuerpo, aislando y defendiendo los órganos vitales.

3.--Brindan al organismo la posibilidad de movimiento coordinado voluntario, lo que permite el desplazamiento.

4.--En la médula ósea se guardan diversos minerales como el calcio y el fósforo.

## **Estructura del hueso** La estructura de un hueso se divide en:

**1.- Cartílago:** Es un tejido flexible y grueso ubicado en los extremos de los huesos: los protege y les sirve de amortiguación cuando se unen y friccionan uno contra otro en las articulaciones.

### **2.- Médula ósea o hueso esponjoso:**

Está ubicado en el interior del hueso compacto. Se asemeja a una esponja y sus orificios están llenos de médula.

**3.- Hueso compacto:** Este tipo de hueso es fuerte, sólido y blanquecino. Es el que forma la parte exterior y dura de los huesos.

**4.- Periostio:** Esta membrana delgada y densa está ubicada sobre la superficie de los huesos y cuenta con nervios y vasos sanguíneos que sirven para nutrir el tejido óseo.



## Finalización de la clase:

Actividad: rayos X

Materiales: papel de color, pintura y/o harina con poca agua

Desarrollo: deberás marcar la palma de tu mano con pintura o harina con agua después debes ponerla y dejar unos segundos en el papel de color este debe ser más grande que tu mano, después levantas tus manos y listo puedes ver la forma de tus huesos de la mano y saber cuántos tiene cada mano, al final de la clase te arañan unas preguntas

Ubica los huesos descritos en la clase y con tu cuerpo realiza un ejercicio para cada uno de estos, realiza el estiramiento de elongación dejándolos descansar y volver a la calma sin sufrir lesiones, después continúa con hábitos higiénicos, recuerda que después de cada actividad debes lavar bien tus manos y cara para mantenerte sano y si tienes contacto con más personas lo mejor es bañarse al igual que la ropa y los materiales que ocupaste para desinfectarlos.