

GUÍA DE DIGITAL N7

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: 3 ° BÁSICO

DOCENTE: GUILLERMO LAVADO

SEMANA: 25 AL 29 DE MAYO 2020

CONTACTO. guillermoesteban90@hotmail.com

JUNTO CON SALUDARTE Y DESEAR QUE HAYAS TENIDO UN EXCELENTE FIN DE SEMANA EN FAMILIA. NOS REENCONTRAMOS VIRTUALMENTE PARA SEGUIR AVANZANDO EN TUS APRENDIZAJES, Y, HACER DE ESTE PROCESO ALGO PRODUCTIVO Y DIVERTIDO PARA AMBOS.

1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>OA 01</p> <p>DEMOSTRAR CAPACIDAD PARA EJECUTAR DE FORMA COMBINADA LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS DE LOCOMOCIÓN, MANIPULACIÓN Y ESTABILIDAD EN DIFERENTES DIRECCIONES, ALTURAS Y NIVELES, EJEMPLO, CORRER Y LANZAR UN OBJETO CON UNA MANO, CAMINAR SOBRE UNA LÍNEA Y REALIZAR UN GIRO DE 180° EN UN PIE.</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA Y EJECUCIÓN DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.</p>
<p>OBJETIVO CLASE</p>	<p>HABILIDADES</p>
<p>RECONOCER E IDENTIFICAR LAS PARTES DEL CUERPO CUANDO REALIZAN UNA ACCIÓN DETERMINADA.</p>	<p>ANALIZAR EJECUTAR DEMOSTRAR</p>



2. GUIA

EN ESTA NUEVA CLASE, ES IMPORTANTE QUE RECONOZCAMOS NUESTRO CUERPO Y LA FUNCIONALIDAD DE ESTE.

CADA ACCIÓN QUE REALIZAMOS TANTO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO EN LA RUTINA DIARIA, REQUIERE DEL ESFUERZO PREDOMINANTE DE UNA DE NUESTRA EXTREMIDADES (BRAZOS O PIERNAS). TÉCNICAMENTE HABLANDO, A ESTO LE LLAMAMOS, TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR.



➤ TREN INFERIOR

- CORRESPONDE A LA PORCIÓN DEL MIEMBRO INFERIOR SITUADA ENTRE LA CADERA Y EL TOBILLO. SU FUNCIÓN ES LA DE MANTENER EL PESO DEL CUERPO EN POSICIÓN BÍPEDA (*CAPACIDAD DE ANDAR SOBRE LAS DOS EXTREMIDADES INFERIORES*) Y HACER POSIBLE LOS DESPLAZAMIENTOS GRACIAS A LA MUSCULATURA.



➤ **TREN SUPERIOR**

- **ES EL MIEMBRO SUPERIOR QUE SE COMPONE DE LOS HOMBROS, BRAZOS, ANTEBRAZOS Y MANOS. SU FUNCIÓN PRINCIPAL ES MANIPULAR Y SUJETAR OBJETOS**



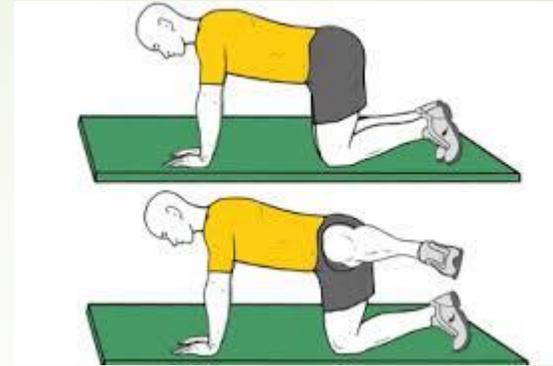


3.TAREA

- A continuación, identifica que parte (inferior, superior o ambas) se encuentra en actividad, y escríbelo en la línea que se encuentra bajo la imagen.
- 



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

- 
- ▶ Si realizan actividad física, de preferencia dentro de casa, hidrátense bien durante y después de la actividad o juego, y, además, aliméntense saludablemente durante este proceso de confinamiento.
 - ▶ **LES MANDO UN GRAN ABRAZO.**
- 



SOLUCIONARIO

- 1. INFERIOR
- 2. SUPERIOR - INFERIOR
- 3. SUPERIOR
- 4. INFERIOR – SUPERIOR
- 5. SUPERIOR – INFERIOR
- 6. INFERIOR – SUPERIOR
- 7. INFERIOR – SUPERIOR
- 8. SUPERIOR – SUPERIOR