



GUÍA Nº 4: Esquema Corporal.

NOMBRE:			
CURSO:	1º Y 2º BASICO	FECHA DE ENTREGA	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE :	HABILIDADES DEL O.A		HABILIDADES DE LA GUIA
➤ OA Nº 9 Reconocer los hábitos de higiene, posturales y de vida saludable	Identificar segmentos corporales y articulaciones.		X
	Identificar lateralidad y propiedades del esquema corporal.		X
	Reconocer la importancia de la higiene.		X

ESQUEMA CORPORAL

SEGMENTOS Y ARTICULACIONES

Nuestro cuerpo está dividido en tres segmentos corporales: **LA CABEZA, EL TRONCO Y LAS EXTREMIDADES.**

Todos los movimientos de los segmentos corporales son posibles gracias a las articulaciones, es decir, a la unión de dos huesos.

MOVIMIENTOS Y ARTICULACIONES:

Los movimientos de las articulaciones son:

- **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN:** Nos permite doblar y estirar los hombros, codos, muñecas y rodillas.
- **ROTACIÓN:** Son movimientos que nos permiten girar los hombros, cuello y el tronco.
- **INCLINACIÓN:** Es la flexión del cuello, el tronco o las extremidades hasta mantenerlas en un ángulo con respecto al cuerpo.
- **ALEJAMIENTO O ACERCAMIENTO:** Son movimientos que hacemos con los brazos y las piernas al alejarlos o acercarlos al cuerpo.

ACTIVIDADES:

1. RECORTA DE UNA REVISTA O DIARIO LA FOTOGRAFÍA DE DOS DEPORTISTAS REALIZANDO UN MOVIMIENTO. LUEGO ESCRIBE EL NOMBRE DEL SEGMENTO CORPORAL Y DEL MOVIMIENTO ARTICULAR QUE REALIZA.

2. DIBUJA LAS EXTREMIDADES DEL CUERPO QUE USAS PARA ESCRIBIR E IDENTIFICA DERECHA – IZQUIERDA.



3. PINTA DE DIFERENTES COLORES LOS SEGMENTOS CORPORALES DEL DIBUJO.



4. DIBUJA LAS EXTREMIDADES QUE USA UN FUTBOLISTA E IDENTIFICALAS.

