

**COLEGIO PEDRO DE VALDIVIA DE VILLARRICA**

Departamento de Educación Física

Doris Aburto Catalán

1º y 2º básico

1º y 2º básico

**GUÍA Nº 4: Esquema Corporal.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE:** |  | | | | |
| **CURSO:** | 1º Y 2º BASICO | | **FECHA DE**  **ENTREGA** |  | |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE :   * OA Nº 9 Reconocer los hábitos de higiene, posturales y de vida saludable | | **HABILIDADES DEL O.A** | | | **HABILIDADES DE LA GUIA** |
| 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:

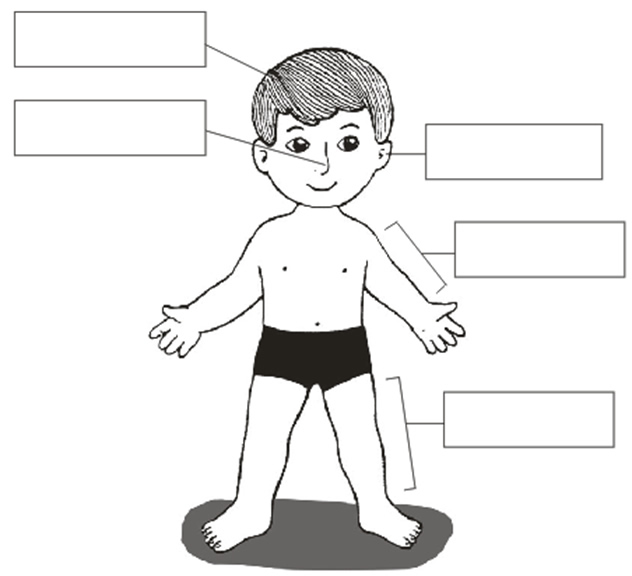
* **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN:** Nos permite doblar y estirar los hombros, codos, muñecas y rodillas.
* **ROTACIÓN:** Son movimientos que nos permiten girar los hombros, cuello y el tronco.
* **INCLINACIÓN:** Es la flexión del cuello, el tronco o las extremidades hasta mantenerlas en un ángulo con respecto 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.**