

**COLEGIO PEDRO DE VALDIVIA DE VILLARRICA**

Departamento de: Educación Física

Profesora: Doris Aburto Catalán.

Curso: 3° Básico

**GUÍA Nº 2 CUERPO HUMANO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE:** |  | | | | |
| **CURSO:** | 3° Básico | **FECHA DE ENTREGA** | |  | |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE**   * OA Nº 09 * Identifican partes del cuerpo humano. | | | **HABILIDADES DEL O.A** | | **HABILIDADES DE LA GUIA** |
| IDENTIFICAR LAS DISTINTAS PARTE DEL CUERPO HUMANO | | X |
| RELACIONAR CON SU PROPIO CUERPO | | X |
|  | |  |
|
|
|

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES ACTIVIDAD Nº 1**   * OBSERVA LOS DIBUJOS. * DESPUES RELACIONA CADA PALABRA CON SU DIBUJO Y ESCRIBE EL NUMERO QUE CORRESPONDA EN CADA CIRCULO. |



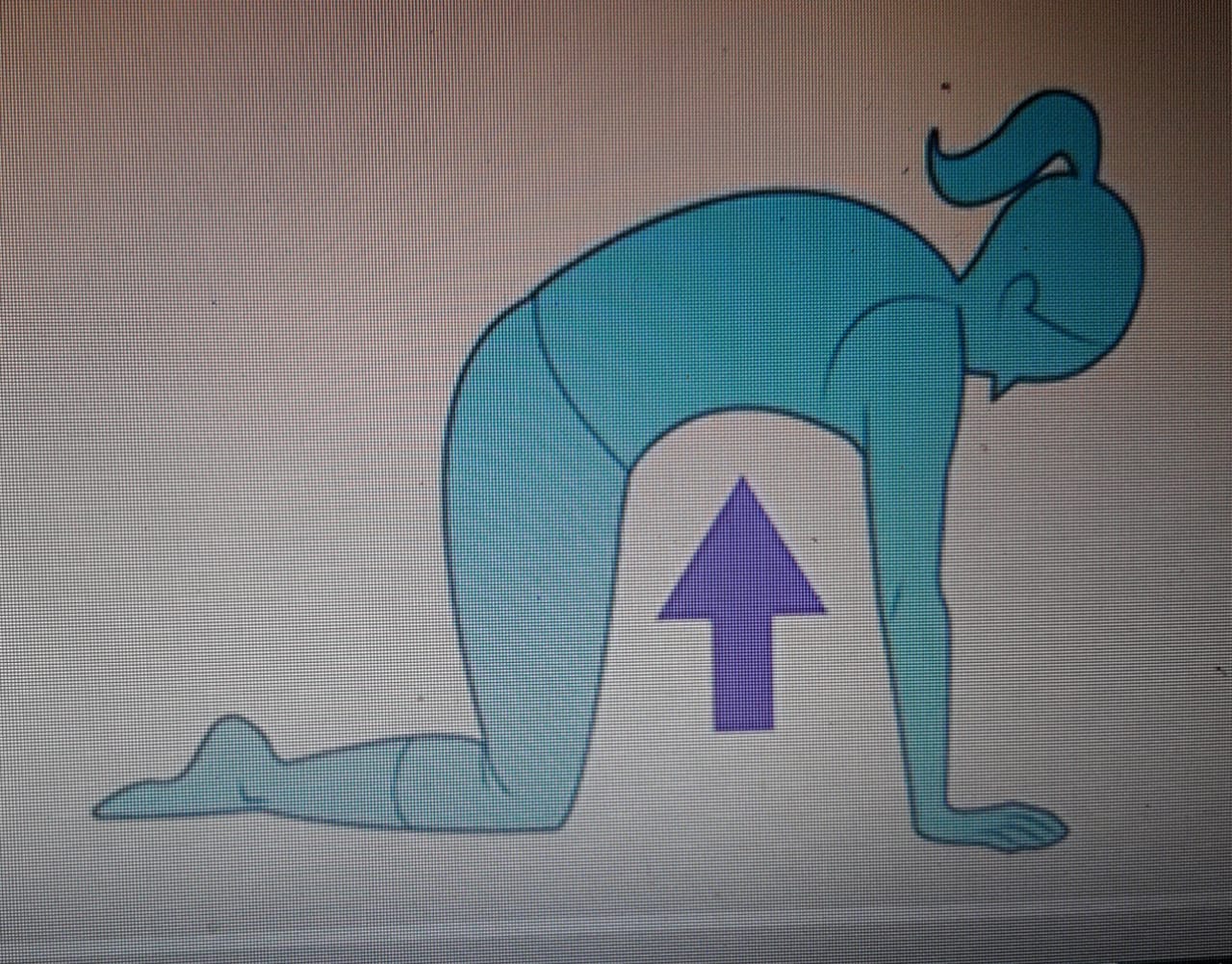
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE**   * OA Nº 08 * Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio y dificultad al hablar. | **HABILIDADES DEL O.A** | **HABILIDADES DE LA GUIA** |
| RECONOCER LAS DISTINTAS SENSACIONES CORPORALES PROVOCADAS POR EL EJERCICIO. | X |
| DESCRIBIR LAS DISTINTAS SENSACIONES CORPORALES PROVOCADAS POR EL EJERCICIO. | X |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES ACTIVIDAD Nº 2**  •Cuando hayas terminado de ver los videos describe las distintas sensaciones y respuestas corporales que sentiste al realizar los ejercicios. Si puedes los escribes tu o el adulto que te estará supervisando.   * Busca un espacio cómodo para poder realizar los ejercicios. * Para comenzar dile a un adulto que ponga 2 canciones que a ti te gusten y las bailas. * A continuación mira los siguiente links junto con un adulto y realiza los ejercicios que salen en los videos. * Recuerda beber agua al finalizar de bailar y luego vuelves a repetir cuando termines de ver y realizar los ejercicios de los videos. * Después de eso expresas tus sensaciones y respuestas corporales por haber bailado y después de hacer los ejercicios de los videos. * Recuerda realizar la movilidad articular y elongación, tal cual lo realizamos al comienzo y al final de cada una de nuestras clases. * Recuerda que después de realizar esta actividad tienes que lavarte bien las manos y la cara.   [**https://www.youtube.com/watch?v=iKfYvENTi40**](https://www.youtube.com/watch?v=iKfYvENTi40) |

VIDEO 1 <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

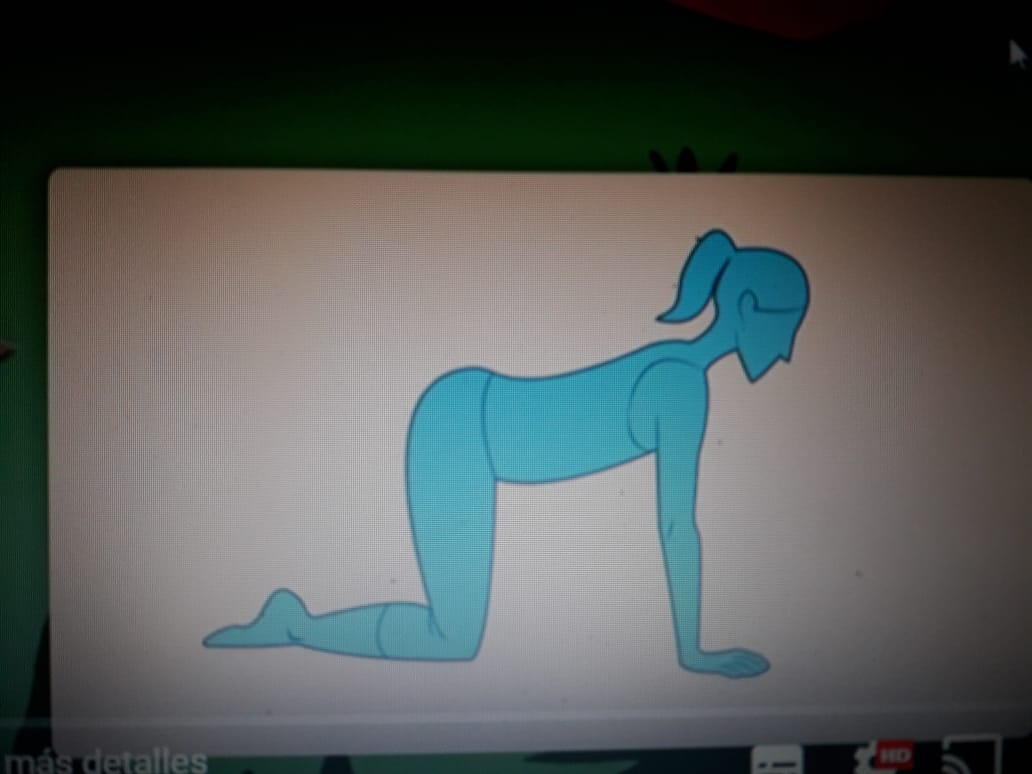
INSTRUCCIONES DEL VIDEO 1 POSTURA DEL GATO

* Te ubicas con las manos y rodillas en el suelo, las muñecas alineadas con tus hombros.
* Inhalas profundamente por la nariz y al exhalar por la boca redondeas la espalda llevándola hacia el techo, al mismo tiempo presionas las manos hacia el suelo con los brazos estirados.
* Mantienes la postura por 10 segundos y luego vuelves a la postura inicial.
* Mantienes 10 segundos la postura, luego descansas 10 segundos y repites la serie 5 veces.

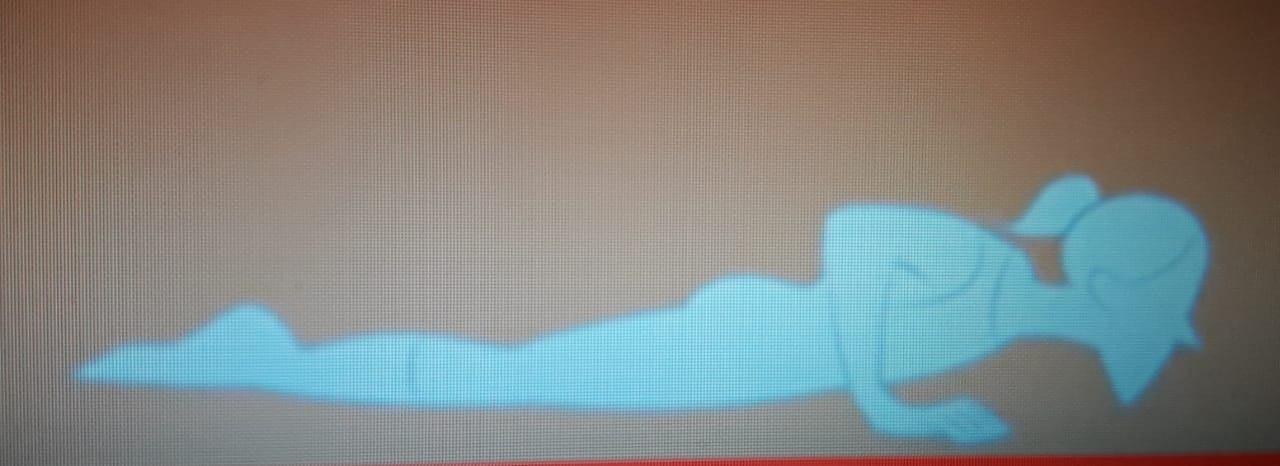
**POSTURA DEL PERRO BOCA ABAJO:**

* Te ubicas con las manos y rodillas en el suelo, las muñecas alineadas con tus hombros.
* Inhalas profundamente por la nariz y al exhalar por la boca levantas las rodillas del suelo y estiras las piernas al igual que los brazos.
* al mismo tiempo presionas las manos hacia el suelo con los brazos estirados y relajas la cabeza y miras tus pies.
* Mantienes la postura por 10 segundos y luego vuelves a la postura inicial.
* Mantienes 10 segundos la postura, luego descansas 10 segundos y repites la serie 5 veces.

**POSTURA DE LA SERPIENTE:**

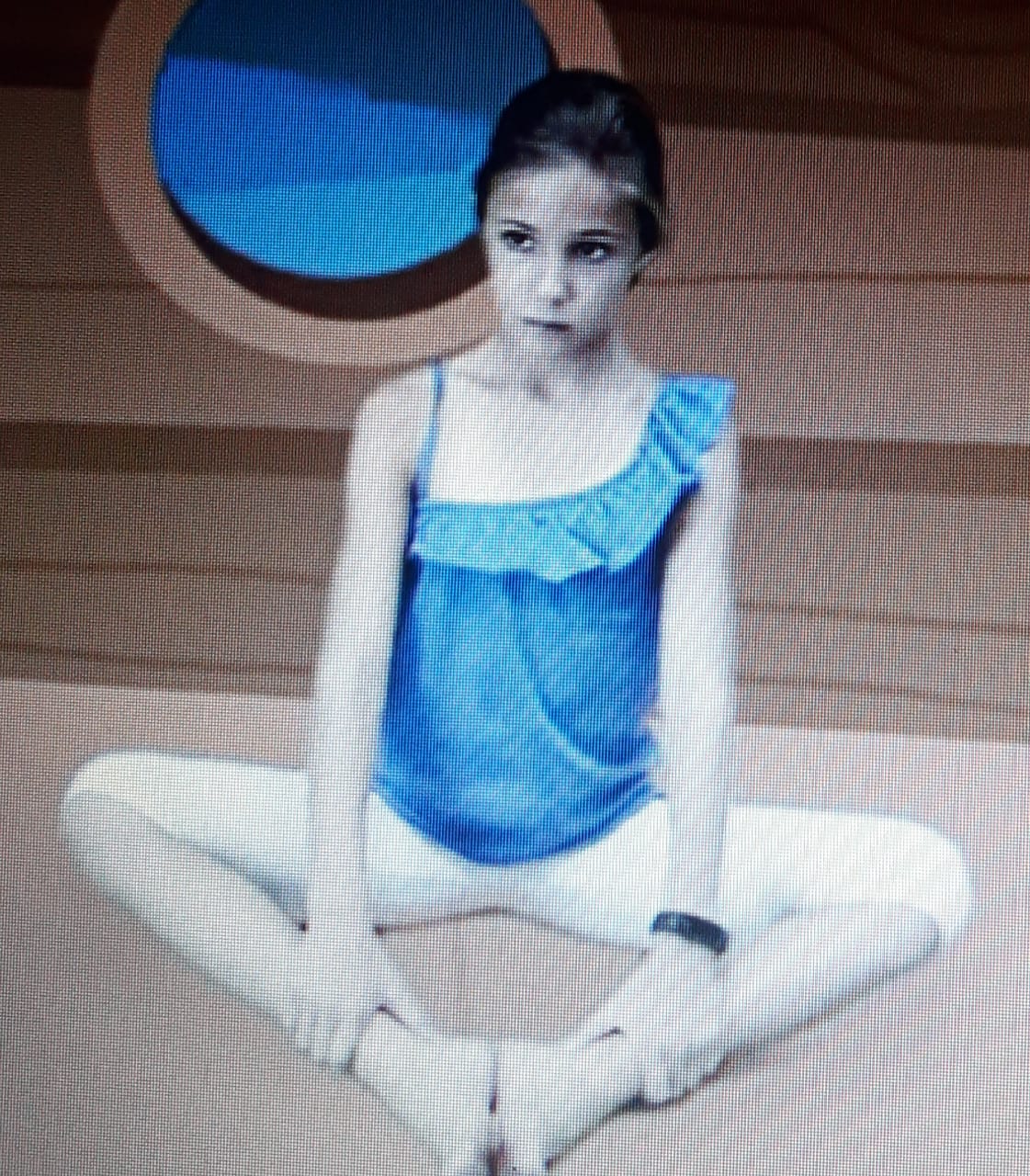
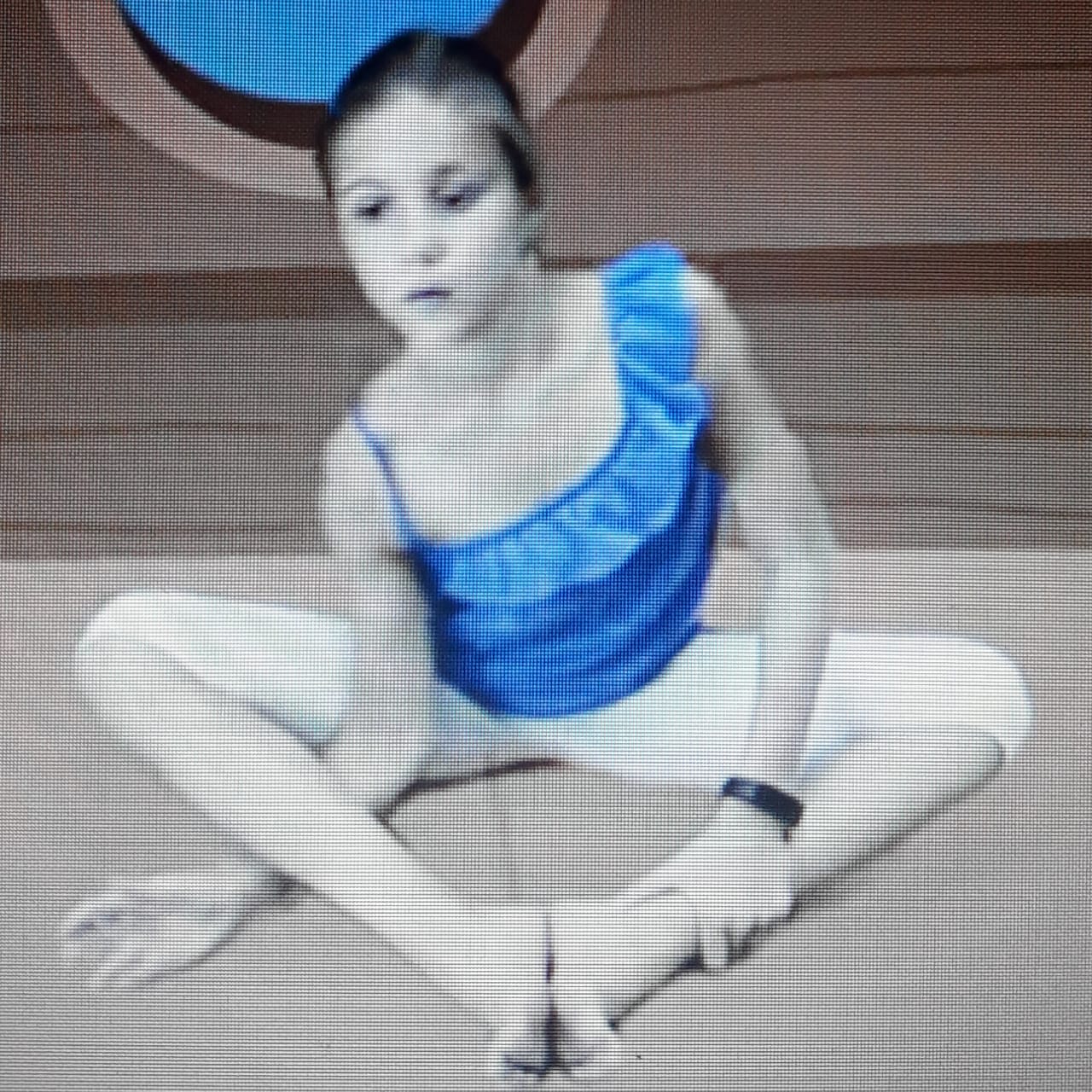
* Te ubicas de cubito abdominal (de guatita) y apoyas tu frente en el piso.
* Tus manos las ubicas al ldos de tus hombros.
* Inhalando por tu nariz presionas tus manos hacia el suelo y levantas tu cabeza y el pecho suavemente.
* Después al exhalar por la boca y por entre medio de tus dientes harás el sonido de una serpiente, para volver a tu postura inicial.
* Mantienes 10 segundos la postura, luego descansas 10 segundos y repites la serie 5 veces.

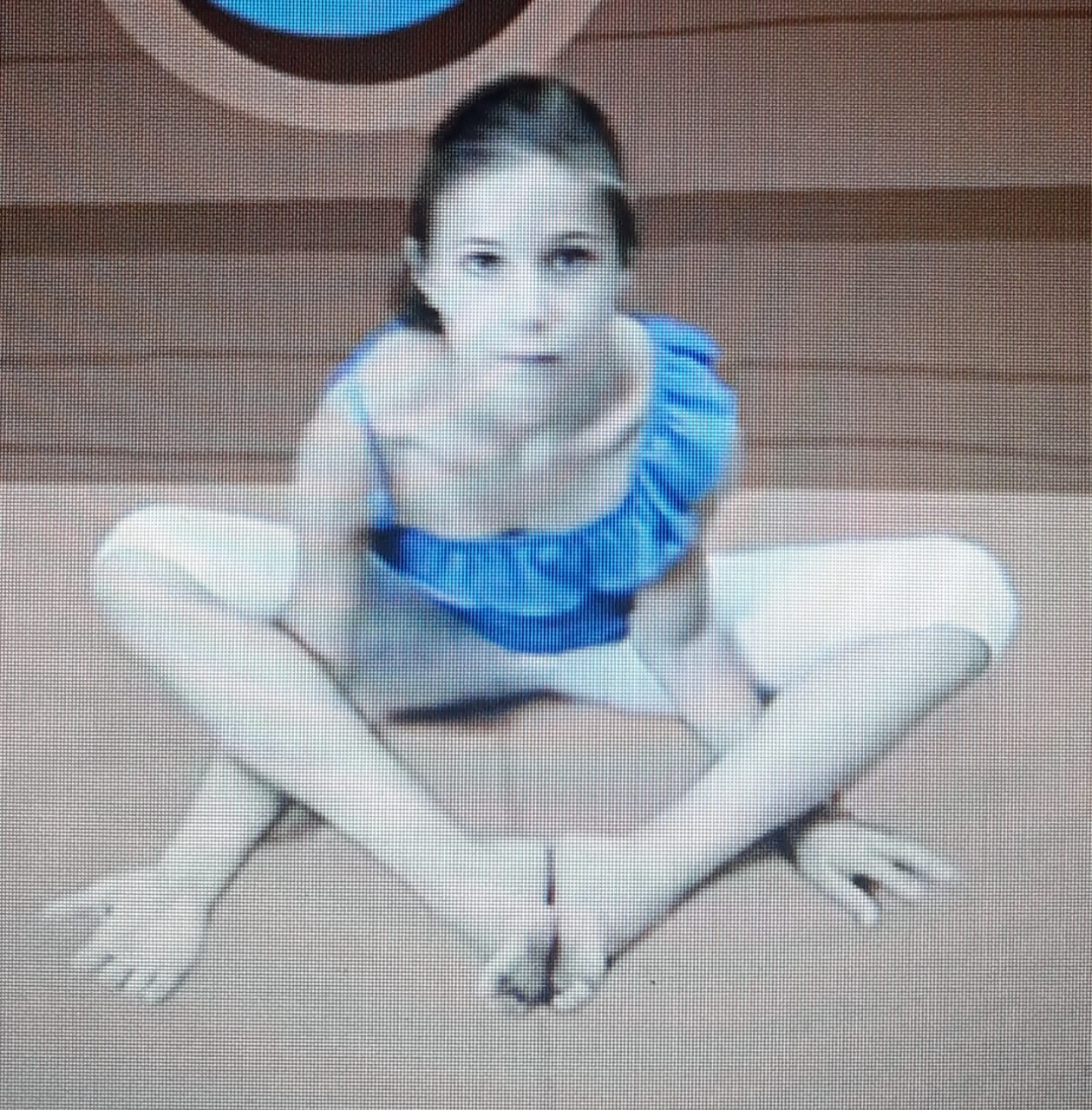
** **

**VIDEO 2:** [**https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY**](https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY)

**POSTURA DE LA TORTUGA:**

* Te ubicas sentado en el piso con la espalda derecha y juntas las plantas de tus pies y respiras profundo.
* Luego exhalas lentamente y te desplazas hacia adelante y pones tu brazo derecho bajo tu rodilla de recha y tu brazo izquierdo bajo tu rodilla izquierda.
* La cabeza la apoyas entre tus pies y así tendrás tu espalda encorvada como el caparazón de una tortuga.
* Esta postura mantenla por 1 minuto. luego descansas 30 segundos y repites la serie 5 veces.

**POSTURA DEL CANGREJO:**

* Sentado en el piso con las rodillas flectadas y las manos al costado, realiza una inhalación y subes tu tronco hacia arriba y miras hacia el techo.
* Mantienes la postura por 5 segundos y luego te desplazas igual que un cangrejo dando pasos hacia adelante y luego hacia atrás.
* Exhalas y vuelves a la posición inicial.
* Luego descansas 30 segundos y repites la serie 5 veces.

**POSTURA DEL TIBURON:**

* Se ubican de cubito abdominal con los brazos estirados por el costado de tu tronco con las palmas hacia arriba.
* Mirando hacia adelante inhalas y levantas la cabeza, hombros y costillas suavemente del piso.
* Estiras los brazos hacia atrás y entrelazas los dedos como si fueran la aleta de un tiburón.
* Mantienes por 5 segundos y bajas suavemente a la posición inicial.
* Luego descansas 30 segundos y repites la serie 5 veces.

**POSTURA DE LA ESTRELLA:**

* Se ubica de cubito abdominal con los brazos y piernas separas, te estiras lo que más puedas, simulando que son una estrella de mar
* A continuación cierras los ojos y respiras pausadamente.
* A continuación llevas tus manos hacia tu estómago y te concentras en tu respiración, al inhalar y exhalar por 10 veces.

#quédateencasa



#lávatelasmanitos

