



U.T.P.

GUÍA N°3 DE ESTUDIO CUARTOS BÁSICOS
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Tercera semana (del 30 marzo al 3 de abril)**

Objetivos:

-Relacionar conceptos desarrollados en la guía n°1 con acciones-movimientos que ejecuta nuestro cuerpo.

-Reconocer órganos, partes del cuerpo humano y su función.

Habilidad: Reconocer y relacionar.

ACTIVIDADES.

***Actividad 1:** Relacionar conceptos con acciones y/o movimientos.

Instrucciones: Unir con una línea horizontal o diagonal el concepto con la acción-movimiento que corresponda.

***Fuerza.**

Realizar caminata lenta de una hora.

***Velocidad.**

Elongar músculos de las piernas y brazos.

***Flexibilidad**

Andar en bicicleta con amigos y realizar carreras en ellas.

***Resistencia.**

Levantar rocas grandes y dejarlas caer.

***Actividad 2:** Extraer datos.

Instrucciones: Leer comprensivamente conceptos y anotar una (1) característica principal de cada órgano o parte del cuerpo humano descritos.

Corazón.	El corazón es el órgano principal del aparato circulatorio. En los animales vertebrados, incluyendo el ser humano y mamíferos en general. Es un órgano hueco, de paredes gruesas y contráctiles, que funciona como una bomba aspirante e impelente impulsando la sangre a través de las arterias para distribuirla por todo el cuerpo.
Pulmones.	Los pulmones humanos son estructuras anatómicas pertenecientes al aparato respiratorio, se ubican en la caja torácica (parte superior del tronco). Debido al espacio ocupado por el corazón, el pulmón derecho es más grande que el izquierdo. Los pulmones son los órganos en los cuales la sangre recibe oxígeno procedente del aire inspirado (que ingresa) y se desprende del dióxido de carbono, el cual pasa al aire espirado (que sale).
Músculos.	Los músculos son los encargados de producir movimientos y entregarle forma al cuerpo humano, además de brindar estabilidad articular y mantener la postura.
Huesos.	Los huesos son órganos rígidos (duros) que forman del esqueleto de los humanos. Poseen varias funciones: forman una estructura sólida para el sostenimiento del cuerpo, protegen órganos muy sensibles como el cerebro, hacen posible el movimiento al servir como lugar de inserción a los músculos y producen las células que forman parte de la sangre.
Articulaciones.	Las articulaciones son la estructura anatómica que permite la unión entre dos huesos o entre un hueso y un cartílago para producir movimientos. Las articulaciones se estabilizan (juntan) mediante ligamentos que unen los extremos óseos y tienen movilidad gracias a los músculos que se insertan (unan) en sus proximidades

Registrar característica principal (se anota lo más importante) de:

a) **Corazón:**

b) **Pulmones:**

c) **Músculos:**

d) **Huesos:**

e) **Articulaciones:**

***Actividad 3:** Visualizar conceptos.

Instrucciones: Encontrar el órgano o parte del cuerpo antes descritos y encerrarlo con un lápiz (sopa de letras).

B	T	A	A	T	C	U	I	E	A
Z	H	Y	J	A	O	V	J	U	R
D	M	L	I	R	R	Z	H	L	T
R	U	Ñ	O	S	A	A	W	I	I
S	S	M	V	T	Z	X	G	B	C
U	C	F	B	X	O	Y	F	B	U
P	U	L	M	O	N	E	S	O	L
I	L	T	H	L	S	B	E	U	A
N	O	H	E	U	M	C	D	L	C
M	S	Q	Z	F	E	K	T	D	I
Q	F	Z	G	H	L	S	U	E	O
A	D	H	F	I	L	M	O	A	N
C	W	O	K	J	K	N	V	S	E
K	X	L	A	U	U	S	X	Y	S

Registrar conceptos encontrados:

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

ÁNIMO Y ÉXITO PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA GUÍA DE ESTUDIO.

“UN NIÑO QUE SE SIENTE SEGURO, VERÁ SU FUTURO CON CLARIDAD...”



U.T.P.

GUÍA N°4 DE PRÁCTICA CUARTOS BÁSICOS

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Profesor: LEONARDO MENESES INOSTROZA

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

***Cuarta semana. (del 6 al 10 de abril)**

Objetivo: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física (**Reconocer y aplicar hábitos de Vida saludables que la mejoran**)

Habilidad: Reconocer y aplicar hábitos de **Vida Saludable** asociados a la actividad física.

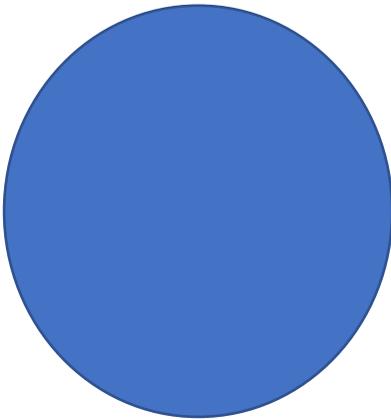
ACTIVIDADES.

***Actividad 1:** Agrupar conceptos.

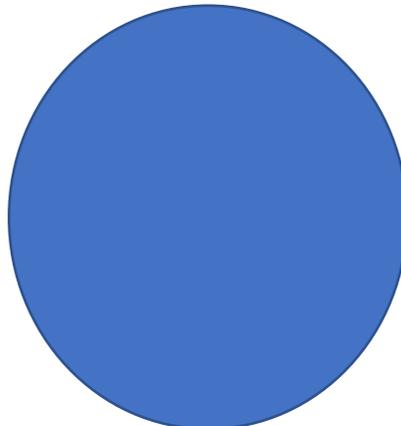
Instrucciones: Leer conceptos, palabras y/o acciones. Agrupar y anotar en los círculos dibujados, según categoría de hábitos saludables.

Conceptos y palabras: Caminar, Tomar desayuno, Cepillarse los dientes, Elongación muscular, Jugar fútbol, Cortarse las uñas de los pies, Beber agua, Comer frutas y verduras, Bañarse después de jugar.

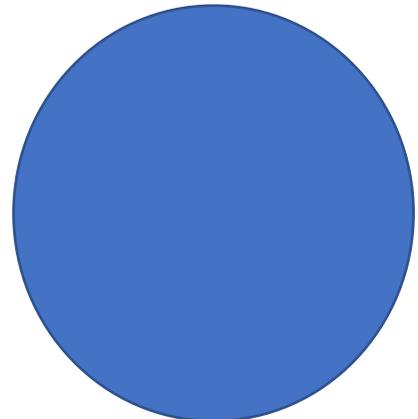
Hábitos Alimenticios



Hábitos Higiénicos



Hábitos de actividad física



***Actividad 2:** Nombrar hábitos de Vida saludable.

Instrucciones: Nombrar 3 hábitos de Vida saludable de cada categoría (Alimenticios, Higiénicos y de Actividad física) **distintos a los ya nombrados** en la actividad 1.

Hábitos Alimenticios:

- _____
- _____
- _____

Hábitos Higiénicos:

- _____
- _____
- _____

Hábitos de Actividad física:

- _____
- _____
- _____

***Actividad 3:** Elegir la alternativa correcta.

Instrucciones: Determinar la respuesta correcta según el enunciado. Encerrar la alternativa en un círculo.

- 1- Las carnes y las legumbres aportan nutrientes a nuestro cuerpo. Según lo anterior, ¿a que hábito podríamos asociar dicha oración?
 - a) Hábito higiénico.
 - b) Hábito alimenticio.
 - c) Hábito de Actividad física.
 - d) Todas las anteriores.

- 2- Juan y sus amigos pasan al almacén a comprar frutas y verduras, después de haber jugado al fútbol en su barrio. Según lo anterior, ¿qué hábitos se pueden relacionar a la acción realizada por Juan y sus amigos?
 - I. Hábito de Actividad física.
 - II. Hábito alimenticio.
 - III. Hábito higiénico.
 - a) Sólo I
 - b) Sólo III
 - c) I, II y III
 - d) Sólo I y II

- 3- Tener hábitos de Vida saludable es beneficioso para la salud. Según lo anterior, ¿qué frases se podrían relacionar con la oración mencionada?
 - a) Mejoramiento del rendimiento académico y deportivo.
 - b) Tengo una autoestima alta, ya que hago deporte y me alimento bien.
 - c) Convivo sanamente con mis compañeros y respeto a todos.
 - d) Todas las anteriores.

ÁNIMO Y ÉXITO PARA EL BUEN DESARROLLO DE LA GUÍA DE ESTUDIO.

“UN NIÑO QUE SE SIENTE SEGURO, VERÁ SU FUTURO CON CLARIDAD...”