



RECURSO: ropa cómoda, toalla, botella con agua, lápiz, cuaderno.

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 3°

LETRA: A/B/C

FECHA:

Unidad 2: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene y de vida saludable, mediante las habilidades motrices básicas, actividad física y/o actividades dirigidas.

O.A: Comprender el sistema muscular y su función principal, a través de la alimentación saludable y la actividad física realizada en la clase de educación física y salud.

Inicio de la clase:

Estudiantes, el objetivo de la clase de hoy es: Comprender el sistema muscular y su función principal, a través de la alimentación saludable y la actividad física realizada en la clase de educación física y salud.

Para conocer toda esa información debes trabajar con el material de apoyo, al finalizar realiza el ticket de salida.

En esta guía vamos a trabajar:

1. Conocer la función del sistema muscular y los tres tipos de tejidos.
2. La actividad física y el transporte de nutrientes.
3. Responder preguntas de la guía.
4. Realizar ticket de salida.

----→**Debes tener el material de apoyo, leerlo y comprenderlo, y seguir con el desarrollo de la clase**←-----

Desarrollo de la clase:

Ahora que has desarrollado las actividades del material de apoyo, responde lo siguiente:

- 1. Observa la imagen a color y distingue su color rojo, también el color plomo o planco en sus extremidades, son los tendones.**

Actividad: colorea la imagen de la derecha a color rojo, respetando en lo posible la mayoría de sus tendones.



- 2. Explique con sus palabras, cómo entendió los tejidos musculares.**

Músculo cardíaco: _____

Músculo esquelético: _____

Músculo liso: _____

- 3. ¿Realizó solo o acompañado el desafío de actividad física?**

- 4. Las actividades planteadas, sean lúdicas o físicas:**

¿Generaron calor, transpiración o coloración?



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: diego.chavez@colegio-mineraelteniente.cl

Cierre de la clase:

Ahora que has finalizado la guía 12, podemos señalar que la actividad física y la alimentación saludable son dos puntos importantes y que deben ir siempre unidas, para el crecimiento óseo, corporal entre otros de en un niño y niña de segundo año básico, también la alimentación saludable ayudara a pensar al niño, a organizar y a tener energías y si esto es acompañado con actividad física favorecerán la calidad de vida.

El sistema muscular se verá beneficiado debido a que la actividad física provoca una contracción muscular y mediante este proceso se permite el transporte de los nutrientes a través de las arterias y venas hacia los músculos y otros órganos de nuestro cuerpo como los huesos etc.

Y de esta manera permitiremos el desarrollo del cuerpo humano.

Finaliza la guía n° 12 con ticket de salida.