NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**OBJETIVO**: ejecutar eficientemente destrezas motoras y patrones de movimiento necesarios para llevar a cabo una variedad de actividades físicas.

**El cuerpo y el movimiento fecha de entrega 21 de Mayo de 2020** **brigitte.castro1023@gmail.com**

* **El ejercicio es beneficioso para el cuerpo y mejora la salud**
* Haciendo ejercicio, conseguimos efectos positivos para nuestro organismo, destacando entre ellos:
* Crecen nuestros huesos y músculos.
* Mejoramos nuestra capacidad para movernos.
* Nuestro organismo funciona mejor.
* Mantenemos buenas posturas corporales.
* Prevenimos enfermedades.
* Nos divertimos.
* Nos relajamos y olvidamos los problemas.
* Prevenimos la obesidad
* Dormimos mucho mejor.

Para poder sentarse, agacharse, caminar, correr, arrodillarse, hace falta mover y doblar el cuerpo. Eso lo podemos hacer gracias a las articulaciones, que son las uniones de los huesos, existen muchos tipos de articulaciones según el movimiento observa dos tipos:

**Articulación de la cadera y el hombro**

**** 

Si observas detenidamente las imágenes te darás cuenta de que las dos articulaciones permiten hacer movimientos de **flexión, extensión, separación y aproximación**

**Actividad.**

1. Escribe bajo cada dibujo si el hombro y la cadera están en **flexión, extensión, separación y aproximación**

 

Cadera:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Cadera:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Cadera:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hombro:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hombro:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hombro:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Sigue las siguientes instrucciones
* Realiza tres ejercicios de calentamiento
* Trota en tu casa durante 5 minutos
* Salta durante 2 minutos
* Al terminar de trotar y saltar responde las siguientes preguntas:
1. ¿Qué cambios sentiste en tu respiración, el corazón, en la temperatura corporal antes y durante y despues del ejercicio?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Antes** | **Durante** | **Después** |
|  |  |  |

Nota: No esnecesario enviar fotos realizando el ejercicio, únicamente el taller.