**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 2°A | Fecha: semana N° 13 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros | | |
| **Contenidos:** Movilidad articular en un calentamiento específico | | |
| **Objetivo de la semana:** Esta semana vas a ejecutar un calentamiento utilizando tus articulaciones | | |
| **Habilidad:** Ejecutar | | |

**¿Qué necesito saber?**



Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de ejecutar, además de qué entendemos por **calentamiento** seguro

**Entonces:**

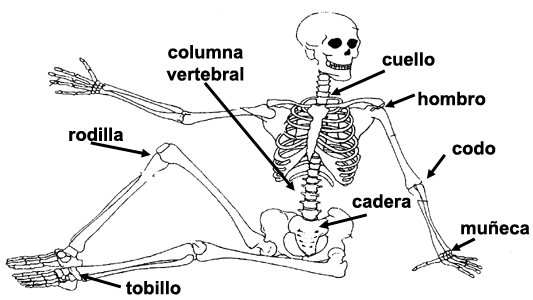
Ejecutar es: realizar una acción, en este caso un ejercicio

Entendemos por movilidad articular: el movimiento de nuestras articulaciones

|  |
| --- |
| La movilidad articular se utiliza mucho en las diferentes actividades físicas y su objetivo es preparar nuestras articulaciones a movimientos más bruscos y así evitar lesionarnos. Una articulación es la unión de un hueso con otro hueso |

Entonces, en esta guía realizaremos lo siguiente:

Algunas de nuestras **articulaciones** son:

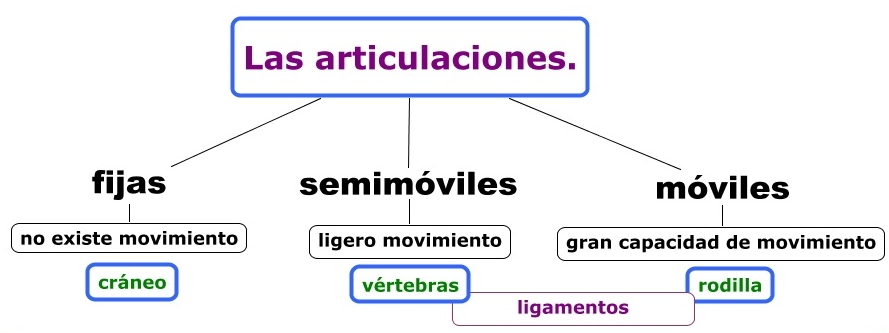


Las articulaciones son las uniones de dos huesos, para evitar el roce y el desgaste de los huesos.

Hay articulaciones móviles, semimóviles y fijas.

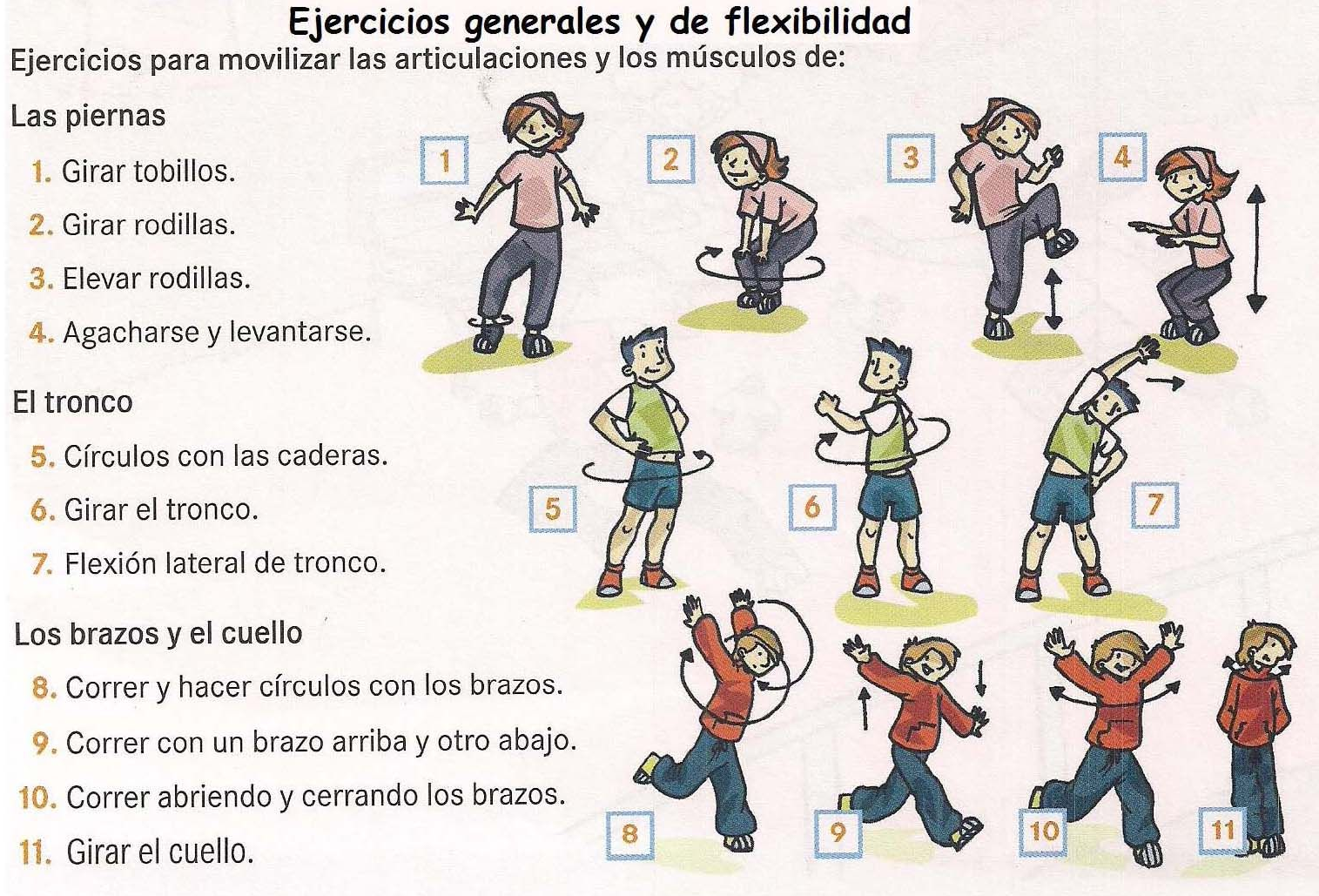
Las **articulaciones móviles** son las que aparecen en el dibujo de al lado.

Las **articulaciones semimóviles** son las que tienen poca movilidad, como las costillas y las **articulaciones fijas** son como piezas de un puzzle, como los huesos del cráneo.



Intenta seguir los ejercicios de movilidad articular que se muestran a continuación:

**Tienen que estar atentos al video demostrativo que se compartirá en el grupo de whatsapps**

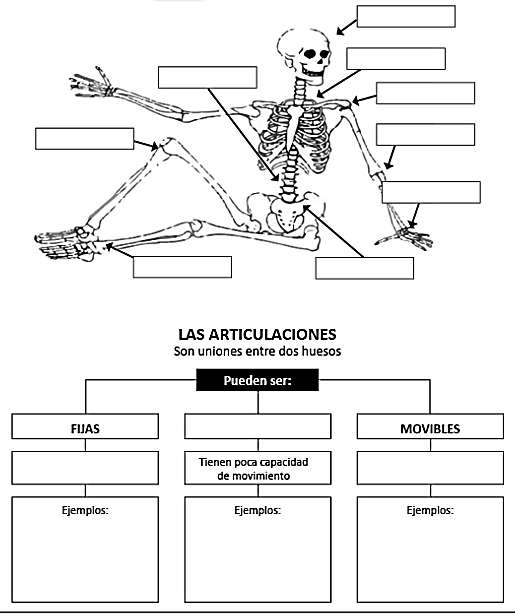


**Para reflexionar**

¿Porqué es importante realizar un calentamiento con movilidad articular?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Completa la información de las actividades a continuación con ayuda de la guía



La movilidad articular previene lesiones y enfermedades relacionadas con la vejez





Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

**1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?**

|  |
| --- |
|  |