**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 2°A  | Fecha: semana N° 31 |
| **¿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.



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



La movilidad articular previene lesiones y enfermedades relacionadas con la vejez

