Corporación Educacional Colegio "Sao Paulo"
Placilla 333, Estación Central
Unidad Técnico Pedagógica

Asignatura: Ed. Física
Profesor: Daniel Meneses A.
Curso: 1° Básico

Módulo de autoaprendizaje Nº2
Tema: Sistema Locomotor y cuerpo humano

Objetivo: Reconocer los beneficios de nuestro sistema locomotor y su funcionalidad en la vida cotidiana.

Instrucciones: Selecciona la imagen correcta y nombra cada acción motriz.
Explica porque son importantes las habilidades motrices básicas en nuestras vidas.

Sistema Locomotor

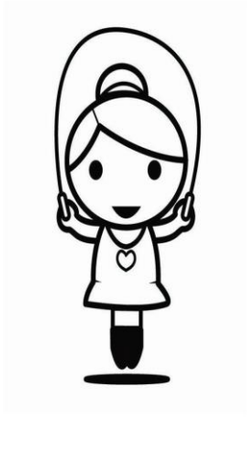
Nos podemos mover y mantener en pie, gracias a nuestro sistema locomotor, que está formado por **huesos** (que forma el esqueleto) **articulaciones** (que relacionan los huesos entre sí) y **músculos** (que se inserta en los huesos y mueven las articulaciones).
Es importante cuidar nuestro sistema locomotor con cosas muy simples como sentarnos bien, adoptando una **postura correcta** o bien al estar de pie y **cuidar nuestra alimentación** aportando a la formación de los huesos con alimentos que contengan **calcio y vitamina D.**

1) **Marca con un visto** **la posición correcta y con una cruz** **la posición incorrecta al llevar la mochila**

A)_____ **B)**_____

A continuación, te presentamos distintas acciones que haces a diario, gracias al sistema locomotor.

2) Colorea y menciona cada acción que se realiza de acuerdo a la habilidad motriz básica de locomoción

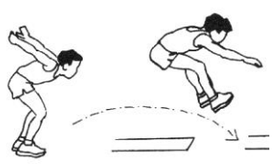
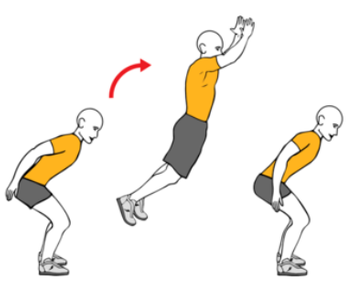


A)_____ B)_____ C)_____ D)_____

3)¿Por qué crees que son importantes las habilidades motrices básicas? Explica brevemente que beneficios conlleva la práctica de actividad física y el desarrollo de las habilidades motrices.

Los beneficios de realizar actividad física, nos ayuda a fortalecer nuestro cuerpo, generando un impacto positivo en el desarrollo de nuestros huesos y músculos, además de favorecer el aprendizaje de nuestras habilidades motrices.

Practica en casa algunos ejercicios según el lugar que dispones. Aquí te dejamos una idea con materiales de fácil acceso.

Ejercicio	Materiales
Saltar a pies juntos Junta las piernas imaginándote que las "pegaste con stick fix" y salta hacia delante flexionando las piernas. 	Botellas plásticas ubica 3 filas de dos botellas de jugo, agua, bebida, etc con una distancia de un metro.
Separa y junta los pies avanzando 5 pasos para ello ubica 5 hojas de colores en el piso una distante de otra, en el impulso partirás con los pies separados y al llegar a la hoja cierras los pies. 	

Hoja de respuestas

1) A) **b)**

2) Trepar- saltar- gatear- correr

3) Ayuda a mejorar la condición física y cognitivas, mantener una buena salud, relacionarse con su entorno y sociabilizar. Las habilidades motrices básicas nos ayuda en todas nuestras tareas diarias, a través de la exploración, de lo que nos rodea en nuestras actividades diaria y además para la práctica de actividades deportivas ya que estas habilidades son la base de cualquier disciplina.