



Módulo de autoaprendizaje N°9

Tema: Habilidades gimnásticas y conocimiento del cuerpo humano

Objetivo	Practicar las habilidades gimnastica e identificar los sistemas musculares, óseo y articular, la con la ayuda de imágenes y videos que con el fin de potenciar el control, coordinación y conocimiento del cuerpo humano.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">❖ Con la ayuda de las imágenes y videos desarrollar las actividades prácticas.❖ Se sugiere realizar los ejercicios que se presentan con un adulto que los pueda observar (precaución con las malas posiciones de ejecución).❖ Realizar las habilidades 3 veces por semana, registrando el avance y la cantidad de repeticiones.❖ Registrar las duda y consultas que se presenten para resolverlas en las en las sesiones virtuales.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al termino de todas las actividades físicas.

Cada vez que caminamos, nos ubicamos en una silla o abraza a un familiar, se utilizan los huesos, los músculos y las articulaciones. Sin estos grandes sistemas el ser humano no se podría poner de pie, caminar, correr o simplemente realizar las cosas cotidianas del día a día, es por ello que debemos tener incorporado que son y para qué sirven. A continuación, se presentarán preguntas en las cual de argumentar y justificar cada una de ellas.

Actividad n°1 Responder las siguientes preguntas:

1. Mencione las principales características del sistema muscular y nombre 5 músculos del tren superior y 5 del tren inferior.

2. Mencione las principales características del sistema óseo y nombre 5 huesos del tren superior y 5 del tren inferior.



3. Mencione las principales características del sistema articular y nombre las 10 articulaciones básicas del cuerpo humano.

Practicar habilidades gimnásticas

Con el fin de potenciar y seguir mejorando la secuencia de movimiento de las habilidades gimnásticas, es necesario tener una práctica constante de estas habilidades, es por ello, que deberán seguir las siguientes indicaciones:

- ❖ Realizar la práctica constante de las 4 habilidades gimnásticas presentadas en los módulos (voltereta adelante y atrás agrupadas, equilibrio de nuca y de brazos).
- ❖ Utilizar el módulo n°8 para ver los mecanismos de ejecución de las habilidades gimnásticas.
- ❖ Al momento de desarrollar la práctica, tener elementos que me ayuden a reducir el impacto de mi cuerpo con el suelo (mantas, colchonetas, toallas, etc.)
- ❖ Realizar un calentamiento (activación del cuerpo, movilidad articular y elongación) antes de practicar las habilidades gimnásticas.
- ❖ Hidratarse antes, durante y después de la practicas de las habilidades.
- ❖ Se sugiere ir realizando correctamente la ejecución de una habilidad para pasar a practicar otra habilidad.
- ❖ Practicar al menos 40 minutos diarios y 3 o 4 veces por semanas.
- ❖ Ingresar a los videos o links para potenciar la técnica de ejecución.
- ❖ Si el material utilizado en los videos no lo disponen en sus hogares, reemplazar por otro elemento o material.
- ❖ Realizar las habilidades con la ayuda de un familiar en nuestro hogar.

En el siguiente link podrás encontrar un calentamiento para realizar, antes de la práctica de las habilidades gimnásticas.

<https://www.youtube.com/watch?v=p6iXPN8mu-o>



Habilidad gimnástica

Equilibrio invertido de brazos:

Al momento de realizar la habilidad, está siempre debe estar apoyada contra la pared (NO REALIZAR EN ESPACIO LIBRES DE APOYO).

<https://www.youtube.com/watch?v=Iek15irGIgk>

<https://www.youtube.com/watch?v=rJ9HrjySE2A>

Autoevaluación: Escala de percepción de esfuerzo

Indicador	Sí	No
Identifica correctamente las funciones principales del sistema muscular		
Nombra 5 músculos del tren inferior y 5 del tren superior.		
Identifica correctamente las funciones principales del sistema óseo		
Nombra 5 músculos del tren inferior y 5 del tren superior.		
Identifica correctamente las funciones principales del sistema articular		
Nombra correctamente las 10 articulaciones básicas del cuerpo humano		
Realiza la práctica de las 4 habilidades gimnásticas		
Tiene precaución con el espacio y los materiales que utiliza en la práctica, para evitar caídas o lesiones.		

*Se presenta el indicador Sí en 7 oportunidades, quiere decir que el módulo está realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.

Solucionario:

1. Tiene la capacidad de generar movimiento, de contraerse y relajarse, también crea un equilibrio al estabilizar la posición del cuerpo, producir movimiento, regular el volumen de los órganos, movilizar sustancias dentro del cuerpo y producir calor.

Músculos tren inferior: bíceps femoral, gemelos, glúteos, cuádriceps y abductores

Músculos tren superior: tríceps, bíceps, recto abdominal, pectorales, dorsal ancho, deltoidea, oblicuo y esternocleidomastoideo

2. Está formado por tejido óseo y tejido cartilaginoso. Representa alrededor del 12 % del peso total del cuerpo humano y se unen entre sí mediante articulaciones y están estrechamente unidos a ligamentos, tendones, y músculos. Existen 206 huesos en todo el cuerpo.

Hueso del tren inferior: fémur, tibia, peroné, rotula y falanges.

Hueso del tren superior: humero, radio, cubito, columna vertebral, cráneo, pelvis y costillas.

3. Es la unión de dos o más huesos que se unen y generan movimientos.

Articulaciones: cuello, hombro, codos, muñeca, dedos de la mano, columna vertebral, cadera, rodilla, tobillo y dedos del pie.