



Guía de Trabajo N°9 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 5to Básico. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como

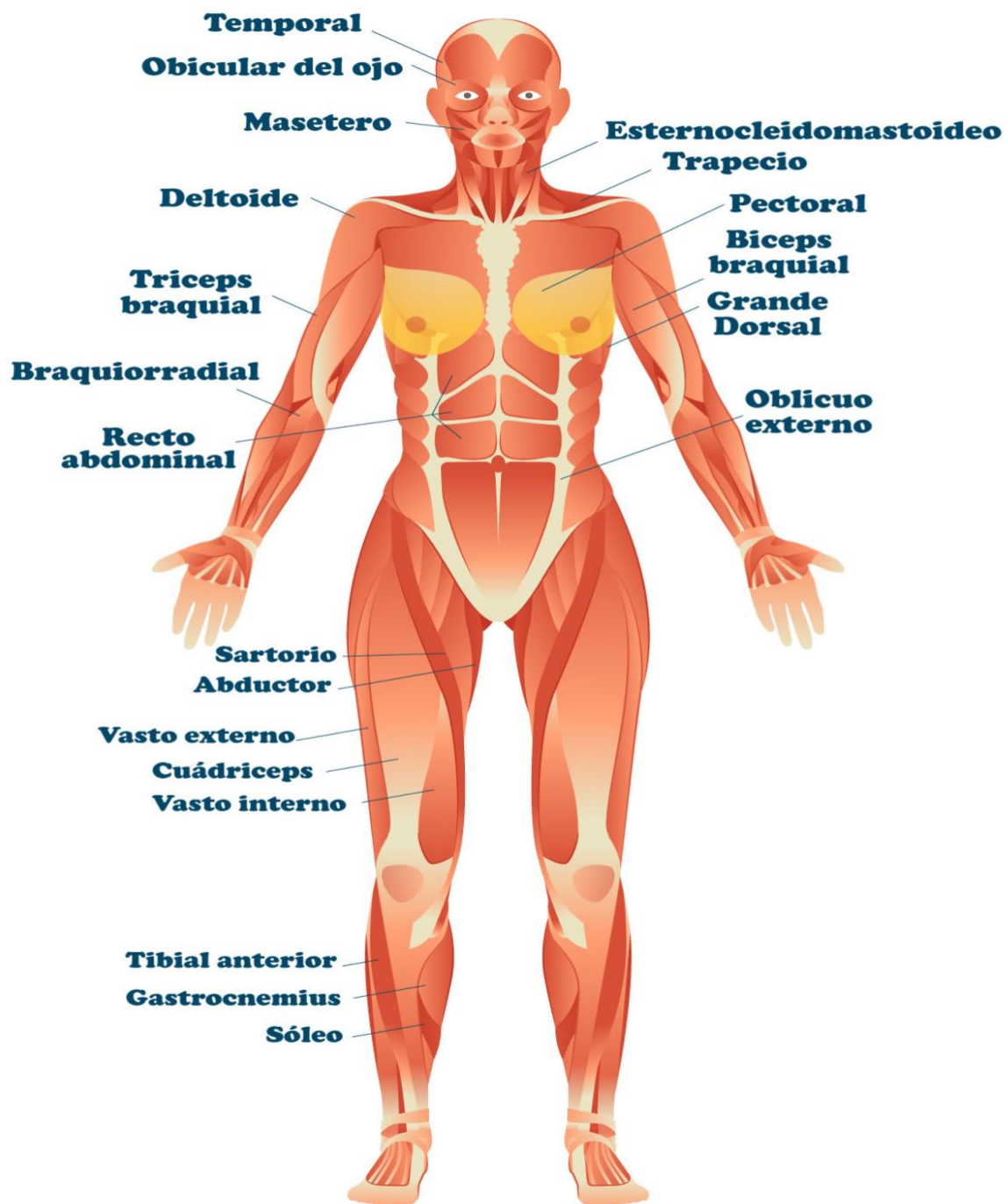
Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos
- Cuestionario: responder las siguientes preguntas guiándose por las imágenes.
 - 1.¿cuando hago un abdominal que músculo trabajo?
 - 2.¿cuando hago una sentadilla que músculo trabaja?
 - 3.¿cuando hago camino que músculo trabajo?
 - 3.¿cuando me siento que músculo trabajo?
 - 4.¿cuales son los músculos primarios?
 - 5.¿cuales son los músculos sinergista?
- Elegir un deporte y analizar los músculos que trabajan: musculos primarios y sinergista.

Ejemplo: cuando pateo un balón de fútbol, lanzamiento de un balón de basquetbol, golpe alto de voleibol.

SISTEMA MUSCULAR (frontal)



SISTEMA MUSCULAR (posterior)

