



Prof Adolfo Morales Díaz
Asignatura Ed. Física
La Reina

ACTIVIDADES SEXTO BASICO



En la siguiente guía, encontraras las actividades a realizar durante el mes de MARZO, las que debes responder en tu cuaderno, siguiendo las instrucciones que se mencionan. **No olvides que todas estas actividades serán revisadas en tu cuaderno de vuela a clases.**

Actividad 1

Objetivo: identificar las partes del Sistema Óseo humano.

Instrucciones:

a) Investiga sobre la ubicación de los siguientes huesos en el cuerpo humano:

- | | | |
|---------------------|-------------------|--------------|
| - Cráneo | - Costillas | - Tibia |
| - Mandíbula | - Carpos | - Peroné |
| - Columna vertebral | - Metacarpos | - Tarsos |
| - Clavícula | - Falanges | - Metatarsos |
| - Escapula | - Pelvis | - Falanges |
| - Esternón | - Sacros | |
| - Húmero | - Coxis | |
| - Radio | - Fémur | |
| - Cubito | - Rotula (patela) | |

b) Dibuja el esqueleto humano en tu cuaderno, ubicando en el dibujo el nombre de los huesos nombrados.

Actividad 2

Objetivo: Identificar el sistema Muscular en el cuerpo humano



Instrucciones:

a) Investiga la importancia y la función que cumplen los músculos, luego explícalo en tu cuaderno

b) Dibuja en tu cuaderno una figura humana de frente y de espalda, luego señala en el dibujo la ubicación y el nombre de los siguientes músculos

- | | | |
|-------------|---------------|------------------|
| - Trapecio | - Dorsal | - Cuádriceps |
| - Deltoides | - Lumbares | - Bíceps Femoral |
| - Bíceps | - Abdominales | - Gemelos |
| - Tríceps | - Glúteos | |

Actividad 3

Objetivo: Investigar conceptos asociados a las articulaciones y nutrientes alimenticios

Instrucciones:

Investiga y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué son las articulaciones del cuerpo humano?, nómbralos
- ¿De qué están compuestos los músculos y el corazón?
- Define los siguientes conceptos y explica que función cumplen en tu salud:

- Los Carbohidratos

- Los Lípidos

- Las Proteínas

- Los glúcidos



Actividad 4

Objetivo: Analizar los aspectos que interfieren en una vida saludable

Instrucciones

- Explica con tus palabras qué diferencia hay entre **actividades físicas** y **deportes** profesionales (menciona 3 ejemplos para cada una de ellas)
- Haz un listado de los alimentos que consumes un día normal e identifica cuáles te dan más energía, registra ambos listados en tu cuaderno.
- ¿Qué es la pirámide de alimentación Saludable? Dibújala en tu cuaderno
- Arma un menú de comida saludable para dos días (desayuno, almuerzo y once-cena) basándote en tu Pirámide que dibujaste y regístralo en tu cuaderno.

