

Instituto Inmaculada Concepción Educación Física Varones

Queridos alumnos, familias les saludo con afecto, esperando se encuentren bien y cuidándose, en continuidad con la actividad anterior a cerca de la coordinación aquí les envío un link con una actividad para trabajar, referido a las capacidades físicas, en éste caso “La **Flexibilidad**”; esperando que lo puedan realizar y repetir las veces que puedan, para ir mejorando ésta capacidad. A continuación les dejo algunas recomendaciones:

1. Primero entrar bien en calor al menos 10 minutos, con movimientos articulares de cada parte del cuerpo, y luego alguna actividad aeróbica
<https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY>
2. Deberán realizar las actividades en medias, sobre una toalla o frazadas a modo de colchoneta (si tienen mecho mejor).
3. Seguir las indicaciones que aparecen en el video.

Luego de realizar la actividad buscar información y responder las siguientes preguntas: (Este trabajo deberá ser enviado de modo que podamos dar continuidad con las capacidades)

- 1)-¿Qué es la flexibilidad?
- 2) ¿Qué tipo de flexibilidad existen?
- 3)-¿Cuáles son los beneficios que se obtienen al trabajar la flexibilidad?
- 4) Nombrar 3 deportes donde predomine la capacidad de la flexibilidad.
- 5) ¿Les costó realizar la actividad física?, ¿Cómo te sentiste?
- 6) Opcional: Adjuntar alguna foto de ustedes realizando la actividad del video. (**Aclaración este punto tiene relación con el punto 3**)

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZQ1LikoTUhU>

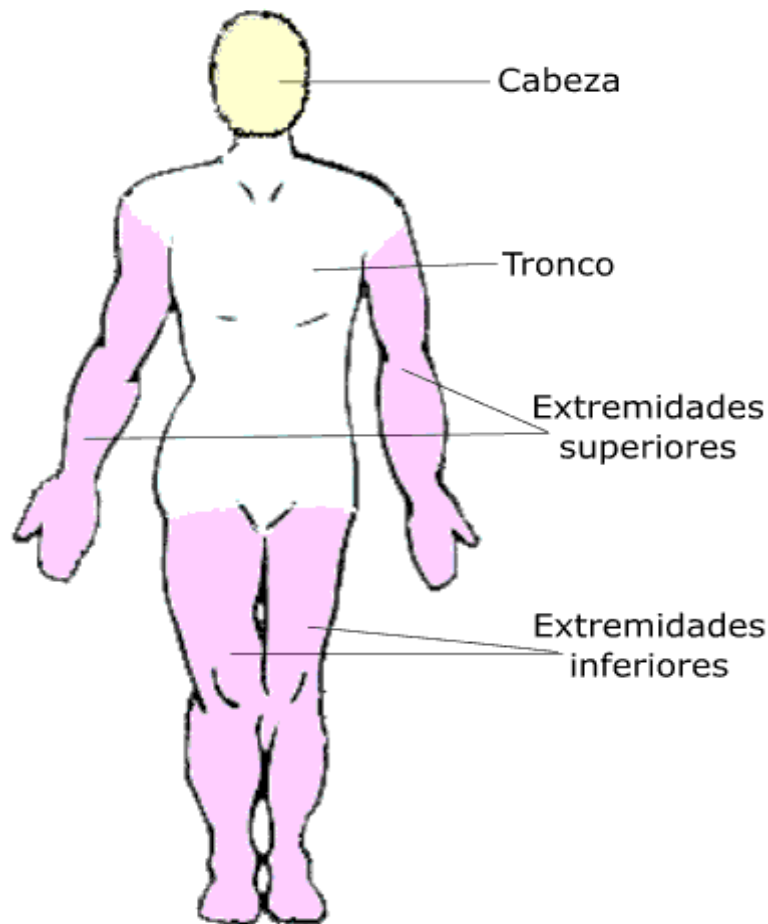
Además realizaremos un repaso sobre el cuerpo humano y sus estructuras

El **cuerpo humano** es la estructura física de un [ser humano](#). El cuerpo humano es un organismo pluricelular, es decir, está formado por varias células organizadas. La mayoría de esas células están especializadas, formando diferentes tejidos. Los tejidos (óseo, muscular, nervioso) forman los órganos y, éstos a su vez [sistemas de órganos](#). A diferencia de otros [mamíferos](#), el cuerpo humano está adaptado para la locomoción [bípeda](#).

Organización estructural

El cuerpo humano se compone de [cabeza](#), [tronco](#) y [extremidades](#); los [brazos](#) son las extremidades superiores y las [piernas](#) las inferiores.

Una de las formas de clasificar los componentes del cuerpo humano distingue entre distintos niveles de organización, de manera que varios componentes de un nivel forman componentes de un nivel superior



El cuerpo humano: al ingresar al video explicativo podrán ver de forma muy sencilla como está formado el cuerpo humano y como funciona; favor observar muy detenidamente para aprender y conocer un poco más sobre nosotros.

<https://www.youtube.com/watch?v=zabVr2bGrik>

En el siguiente video verás la importancia de la actividad física y la relación directa con todo nuestro organismo

<https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo>

En la imagen podemos ver que el cuerpo está distribuido en distintas partes y sistemas que hacen a un perfecto funcionamiento; deberás ubicarlas correctamente donde corresponda:

Sistema Circulatorio

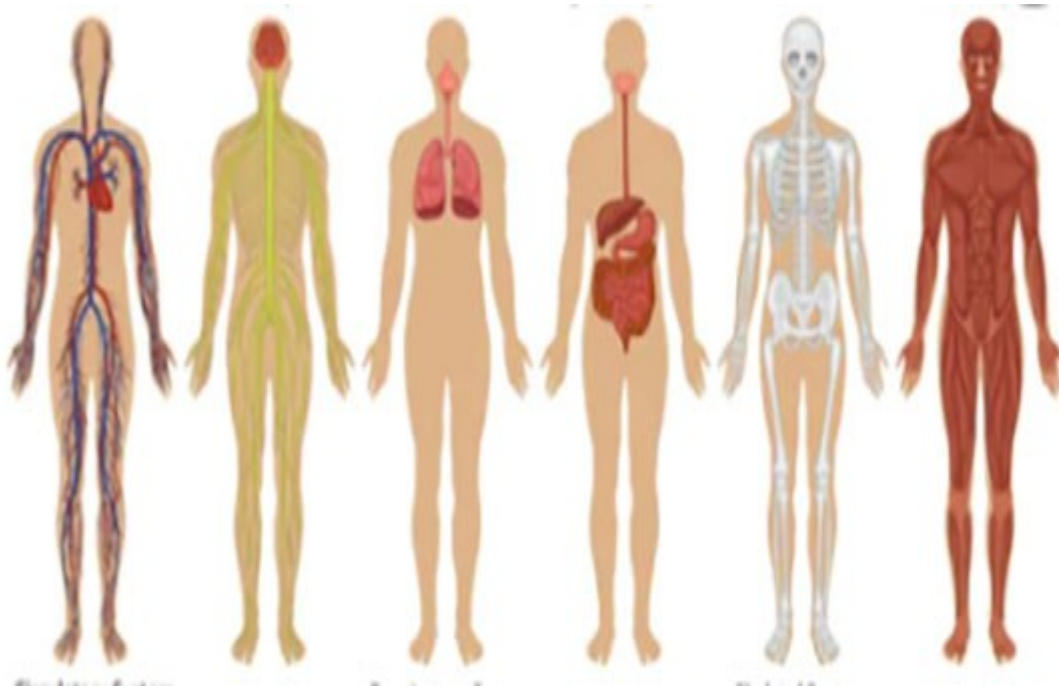
Sistema Digestivo

Sistema Nervioso

Sistema Respiratorio

Sistema Óseo

Sistema Muscular



Responde las siguientes preguntas:

1¿Qué es y qué significa Cuerpo Humano?

2¿Cómo se divide el Cuerpo Humano?

Recorda que puedes enviar tus actividades por las distintas vías de comunicación: **correo de educación física varones**

Correo personal: cristian_jav22@hotmail.com

WhatsApp: 3786-496344; aclarando Nombre y Apellido, el grado y la división al que corresponda