

# Moviendo el cuerpo

## OA\_6

Explicar, con apoyo de modelos, el movimiento del cuerpo, considerando la acción coordinada de músculos, huesos, tendones y articulación (ejemplo: brazo y pierna), y describir los beneficios de la actividad física para el sistema músculo-esquelético.

- OA\_d** Usar materiales e instrumentos en forma segura y autónoma, como reglas, termómetros y vasos graduados, entre otros, para hacer observaciones y mediciones.
- OA\_f** Comunicar ideas, explicaciones observaciones y mediciones, utilizando diagramas, modelos físicos, informes y presentaciones usando TIC.

### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- › Identifican estructuras del cuerpo humano que participan en el movimiento.
- › Explican, usando un modelo simple construido por ellos, como participan huesos, músculos, ligamentos y tendones para permitir la flexión de una extremidad y así permitir el movimiento del cuerpo.
- › Explican los beneficios que tiene la actividad física habitual en huesos y músculos y proponen una rutina para realizar ejercicios en forma regular.
- › Seleccionan materiales e instrumentos apropiados.
- › Manipulan materiales e instrumentos en forma correcta y describen las condiciones requeridas para su uso seguro.
- › Elaboran y registran ideas y explicaciones sobre preguntas que surgen durante la investigación.

## Actividad

Compíte en equipo, en una carrera de 3 bases, desplazándose de manera diferente entre cada base.

### Paso 1

Partida: salen rumbo a la base 1 corriendo

Base 1: realizan 10 abdominales

Se desplazan saltando a la base 2

Base 2: realizan 10 flexiones de brazos

Retornan al inicio corriendo para la salida de su compañero de equipo

### Paso 2

Una vez que tu equipo completo terminó el circuito de bases, discute con tu equipo qué extremidades de tu cuerpo desarrollaron movimiento y escojan una.

### Paso 3

Busquen rápidamente un mensaje escondido en el patio (Este mensaje dice: "Deben construir un modelo, de la extremidad que eligieron, con materiales reciclados que existan en el colegio mostrando el funcionamiento y acción coordinada de sus diferentes partes estableciendo analogías con la función de huesos, músculos, tendones y articulaciones).

### Paso 4

Exploren, busquen y seleccionen materiales reciclados útiles para realizar el modelo de extremidad que escogieron.

### Paso 5

Expongan ante los demás grupos el modelo que han construido, explicando la analogía con la extremidad escogida y destaquen la importancia del movimiento del cuerpo y de la actividad física.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Al evaluar, considerar los siguientes criterios:

- › Demuestran que reconocen el movimiento de diferentes partes del cuerpo al realizar actividades físicas.
- › Identifican alguna extremidad que realiza movimiento durante la actividad física.
- › Demuestran comprender el movimiento de una extremidad a partir de la acción coordinada de músculos, huesos, tendones y articulaciones a partir de la construcción de modelos que realiza con materiales reciclados que seleccionan.
- › Muestran manipular y utilizar material reciclado en forma correcta y segura.
- › Comunican sus explicaciones sobre el modelo construido en analogía a la extremidad escogida.
- › Demuestran la importancia del desarrollo y práctica de la actividad física para el cuerpo y su acción coordinada en el movimiento.