

ASIGNATURA	Educación Física	NIVEL	5 ° Básico
UNIDAD	habilidades motrices	OA Nº	Demostrar la aplicación de habilidades motrices
OBJETIVO DE LA GUIA.	Comprender la importancia de la actividad en la vida de una persona	INDICADORES DE EVALUACION.	

INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.	<p>Lee atentamente la guía y luego responde las preguntas asignadas en un cuaderno. Recuerda que las guías de educación física las debes responder o guardar ordenadamente por número en un cuaderno.</p>
---	---

GUIA Nº 5	FECHA: 04 al 08 de mayo	NOMBRE DE LA GUIA	Actividad física
El esqueleto			
<p>El esqueleto humano está constituido por 206 huesos que sostienen, protegen y dan forma al cuerpo. Además, posee diversas articulaciones, las que, junto con los ligamentos y músculos, permiten su movimiento.</p>			
<p>Su pilar estructural es la columna vertebral, también conocida como espina dorsal. Su posición es vertical y está constituida por una serie de huesos llamados vértebras. En la parte superior de la columna se sostienen el cráneo y la cara, y en la zona inferior se forman el sacro y el cóccix.</p>			
<p>En la parte media de la espina dorsal, y desde sus costados, se desprenden unos arcos denominados costillas. Estas últimas, junto con la columna vertebral y el esternón, forman el tórax. Desde la parte superior del tórax surgen las extremidades superiores (hombros y brazos), y de la parte inferior de la espina dorsal nacen las extremidades inferiores (caderas y piernas).</p>			
<p>El hueso es un órgano que está constituido por múltiples tipos de tejidos y estructuras. El componente principal es el tejido óseo, luego encontramos tejido conectivo y adiposo en la cavidad medular (espacio que contiene médula ósea), tejido cartilaginoso en los extremos articulares y en las zonas de crecimiento, el periostio (membrana delgada que envuelve al hueso) y vasos sanguíneos y nervios.</p>			
<p>En conjunto, los huesos, los músculos y las articulaciones (unidos con los tendones, ligamentos y cartílagos) conforman el sistema osteomuscular.</p>			
<p>Tipos de huesos</p>			
<p>Según su forma, los huesos se clasifican en:</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - Largos: huesos con cavidad medular, como el fémur y las costillas. - Cortos: huesos del carpo y del tarso (mano y pie). - Planos: huesos de la bóveda craneal, la escápula, el esternón y la pelvis. - Irregulares: huesos de la base craneal y de las vértebras. 			
<p>Actividad: Imprime o dibuja en tu cuaderno es esqueleto y anota el nombre de sus partes.</p>			

