

**Guía Pedagógica N° 24 de Retroalimentación (2)****Escuela:** HÉCTOR CONTE GRAND

CUE 7000470-00

**Docente:** Susana Ruth Araya**Grado:** Cuarto – Segundo ciclo – Nivel Primario **Turno:** Jornada completa**Áreas:** CIENCIAS NATURALES – FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA – TECNOLOGÍA – TEATRO – ARTES VISUALES – EDUCACIÓN FÍSICA – EDUCACIÓN MUSICAL – EDUCACIÓN AGROPECUARIA – COMPUTACIÓN – INGLÉS.**Título de la propuesta:** “Conozco mi cuerpo y aprendo a cuidarlo”.

**Contenidos:** **Cs. Naturales:** Sistema osteo-artro-muscular. Características principales de huesos, articulaciones y músculos del cuerpo humano. **Formación Ética y Ciudadana:** El cuidado del sistema osteo-artro-muscular durante los ejercicios físicos y prácticas deportivas. **Teatro:** El cuerpo: los gestos, la voz, el movimiento, la expresión. Sujetos/roles: conocidos e imaginarios. Caracterización. **Artes Visuales:** Forma figurativa. Proporción. Color poli cromático. **Ed. Física:** Movimientos globales y segmentarios. Secuencias rítmicas. **Ed. Musical:** Los modos y medios expresivos: La voz (habla a través del recitado y cantada). **Ed. Agropecuaria:** Producción y consumo. **Tecnología:** Reproducción y análisis de tareas de base manual, diferenciando acciones de ejecución (como tomar, apretar, estirar, etc.) de las acciones de control. **Computación:** El teclado. Edición de texto. **Inglés:** body parts (partes del cuerpo). Aproximación a la identificación de palabras en imágenes.

**Desafío:** Armar una marioneta del esqueleto humano, en la que se observen los movimientos de las articulaciones móviles en brazos y piernas.

**Indicadores de logro:**

- Identifica y ejemplifica los tipos de huesos del cuerpo humano.
- Diferencia las clases de articulaciones del cuerpo humano.
- Reconoce los músculos voluntarios e involuntarios del cuerpo humano.
- Interpreta consignas y responde correctamente.
- Identifica consejos y normas necesarias para el cuidado del sistema osteo-artro-muscular y para la prevención de accidentes durante las actividades físicas y prácticas deportivas.
- Experimenta las posibilidades expresivas del cuerpo, con marionetas.
- Identifica y caracteriza diferentes roles conocidos e imaginarios.
- Reconoce las partes de la forma y sus proporciones. Disfruta del uso del color.
- Diseña una secuencia de movimientos musculares.

- Ejercita actividades de precalentamiento y realiza movimientos similares a los de una marioneta articulada.
- Interpreta vocalmente obras de diferentes géneros, con apoyo de bandas grabadas.
- Identifica vegetales benéficos para el buen desarrollo del esqueleto y articulaciones.
- Construye un producto tecnológico con movimiento. Realiza el proceso en etapas.
- Escribe un texto con corrección ortográfica. Edita el texto utilizando cursiva y negrita.
- Relaciona de acuerdo con las imágenes. Asimila e identifica vocabulario.
- Reconoce los recursos e incorpora nuevo vocabulario.

### CIENCIAS NATURALES – FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA

1) Recordamos conceptos vistos en guías anteriores leyendo en voz alta este texto.

#### EL SOSTÉN EN EL SER HUMANO

El esqueleto de los seres humanos está formado por órganos duros: los **huesos**, que se unen entre sí mediante las **articulaciones**. Además a los huesos se fijan los **músculos**.

Los huesos, las articulaciones y los músculos nos permiten mantener la forma de nuestro cuerpo, el movimiento y el desplazamiento. Estos órganos forman un sistema que se denomina osteo-artro-muscular (**Osteo** se refiere al “hueso”, **artro** a las articulaciones, y **muscular**, a los músculos).

¿Qué sabes de los huesos?

Recuerda que los huesos pueden ser **planos**, como los del cráneo, que protegen el cerebro, **cortos** como los que tenemos en la palma de la mano o en el talón del pie y los huesos **largos** son mucho más extensos, como los que tenemos en los brazos y piernas.

Las **articulaciones** pueden ser **móviles** que permiten una gran variedad de movimientos en brazos y piernas, **semimóviles** como las de las vértebras y **fijas**, como las de los huesos del cráneo, que no se mueven.

¿Y de los músculos? ¿Qué recuerdas?

Los músculos se unen a los huesos gracias a los tendones. Los músculos **voluntarios**, se llaman así porque podemos moverlos cuando queremos; pero también están los músculos **involuntarios** como el corazón o los que forman las paredes del estómago, éstos se mueven sin que nos demos cuenta.

2) Completa con la información leída en el texto.

a) Une cada tipo de articulación con su definición y luego une con el dibujo que le corresponde a cada una.

	<b>Móvil</b>	Los movimientos de los huesos son limitados.
	<b>Fija</b>	Los huesos pueden moverse con facilidad.
	<b>Semimóvil</b>	Los huesos no tienen ningún tipo de movimiento.

Pinta de rojo los huesos cortos; de azul los huesos largos y de verde, los planos.



3) Nos informamos y aprendemos a cuidarnos.

¿Sabas que el cuerpo queda expuesto a ciertos accidentes que pueden provocar lesiones en el sistema locomotor? Muchas de estas lesiones se pueden evitar, para ello es necesario tomar medidas de seguridad adecuadas para cada actividad.

4) Lee atentamente

<p><b>Antes de practicar y después de hacerlo</b></p> <p>Es importante tener en cuenta que toda actividad física requiere de un precalentamiento no menor de 15 minutos. Esto da flexibilidad, movilidad y fuerza de contracción a los músculos. El precalentamiento consiste en realizar movimientos musculares leves de estiramiento y entrada en calor que evitan, sobre todo, los dolorosos calambres y otros tipos de lesiones musculares y articulares.</p> <p>También es fundamental estirar o elongar el músculo una vez finalizada la actividad, ya que los músculos elongados se descontracturan y se recuperan mejor luego del esfuerzo.</p>	<p><b>La protección es fundamental</b></p> <p>Las muñequeras protegen al proporcionar calor y presión, evitando posibles torceduras y esguinces. Se utilizan en deportes, como tenis, <i>paddle</i>, <i>hockey</i>, en los cuales los movimientos fuerzan las muñecas. También, se hallan las coderas, que protegen los codos, que suelen utilizar las personas que realizan acrobacias con patinetas y con <i>skates</i>, los patinadores y motociclistas de competición.</p>
<p><b>Siempre con casco</b></p> <p>El casco protege la cabeza de los golpes, que pueden llegar a ser muy graves. Los deben utilizar especialmente los ciclistas y los motociclistas.</p>	<p><b>Cuidado con las rodillas</b></p> <p>Las rodilleras y las tobilleras protegen de lesiones en las rodillas y los tobillos; las utilizan con frecuencia patinadores y jugadores de vóley.</p>

5) Coloca V (verdadero) o F (falso) en cada enunciado.

- \* Es bueno practicar deportes.
- \* No debes hacer precalentamiento antes de realizar ejercicios.
- \* Después de hacer ejercicios físicos debemos elongar los músculos.
- \* Si andas en bicicleta debes usar casco.

**Teatro:** 1)-Disfruta de la lectura de la poesía y represéntala con la marioneta del esqueleto que armaron. 2)-Representa corporalmente la siguiente poesía. Colócale ritmo de rap y utiliza palmadas, chasquidos de dedos u otro elemento sonoro

Aunque soy un esqueleto  
o puedo ser muy divertido,  
me paso el día bailando,  
soy presumido.  
Muevo con ritmo mis brazos,  
húmero, cúbito y radio,  
También bailo del revés  
con el fémur, la tibia  
y el peroné.  
Las rodillas y cadera  
muevo de cualquier manera  
y con gran facilidad subo las escaleras.

Siempre estoy muy sonriente  
enseño todos los dientes  
pero si tengo calor además  
se me nota con el sudor.  
Bailo salsa y merengue  
soy el esqueleto bailón  
lo mismo me mueve  
un tango que la música rock



**Artes Visuales:** Actividades. ¿Qué es una forma plana? Se obtiene en dos dimensiones (ancho y alto). A leer y realizar el desafío, siguiendo los pasos del texto instructivo. 1° Buscar o dibujar en una cartulina o cartón el esqueleto humano (recicla materiales). 2° Recortar partes como cabeza, brazos, piernas, tronco. etc. 3° Luego unir los huesos donde están las articulaciones con ganchitos (tipo mariposa) y esto permitirá el movimiento. Si no tienes ganchitos puedes unirlos con hilo doble o lana, pero sin apretarlo demasiado. Así podrás mover los huesos de la misma forma que se mueven los tuyos. 4° Por último, una vez que tengas armada la marioneta debes pintarla usando colores primarios y secundarios, según las técnicas que aprendiste. Si desea colgarlo puedes pegarle un cordón o piola resistente detrás de la cabeza para poder colgarlo y jugar con tu marioneta articulada.



**Ed. Física: Actividades.** 1) Entrada en calor antes de cada ejercicio, comenzando por un movimientos suaves de articulaciones y músculos para no lesionarse (tobillos, rodillas, caderas, brazos, muñecas) luego aumenta de a poco la intensidad de movimiento.  
2) Representa con tu cuerpo los movimientos articulares que armaste con el esqueleto (marioneta) flexión y extensión de los miembros inferiores y superiores; flexiones laterales del tronco (cintura pélvica y torácica).

1) Arma una secuencia de movimientos motores donde estén presente la contracción y relajación de bíceps y tríceps, puedes guiarte con el siguiente link: \_

[https://youtu.be/CGWWr\\_e88Wk](https://youtu.be/CGWWr_e88Wk)

**Ed. Musical:** Actividades: Escucha ambas versiones enviadas de la canción “Recuérdame”: Una con voz cantada y otra sin voz. Si tienes conectividad visita <https://youtu.be/W-RPnlPRvs> y <https://youtu.be/9vC-4H-F4pk>. (Ten en cuenta que las versiones son similares, no iguales)

Canta la canción con letra y luego la otra versión sobre la banda de base grabada.

Arrulla tu marioneta al compás de esta canción, graba tu escena 🎵

**Educación Agropecuaria:** Actividades: \* En las verduras encontramos muchos beneficios para nuestro cuerpo. Tener una alimentación equilibrada es muy importante para que nuestro cuerpo se desarrolle y funcione correctamente.

\* Descubre en esta sopa de letras 7 verduras y frutas que ayudan en el cuidado de las articulaciones del cuerpo. Procura consumirlas junto a tu familia.



A	Q	K	G	H	N	M	P	E
C	T	Y	B	R	A	O	K	S
E	D	X	Z	C	B	R	M	P
L	W	S	Q	F	H	A	I	I
G	N	A	R	A	N	J	A	N
A	C	E	I	T	U	N	A	A
	B	R	O	C	O	L	I	C



### Tecnología: Te propongo construir una mano robótica con articulación.

- Necesitaras: 5 bombillitas o tubitos hechos de diarios o revistas, cinta, piolín, tijera, lápiz o marcador.

Te invito a ver un video corto y fácil para trabajar por YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=3tsWD-8pEBg>

Observa las imágenes y lee el texto instructivo para realizar el desafío. MUY BIEN!!!!



Proceso de construcción. 1) Toma 4 bombillas y une con cinta un extremo formando los 4 dedos de tu mano, luego une otra bombilla que formará el dedo pulgar como muestra la primera imagen. 2) Marca con un lápiz las tres falanges de cada dedo y corta el extremo de las bombillas (punta de los dedos) como muestra la segunda imagen. 3) Realiza un corte en diagonal de las tres falanges de cada dedo. (Esto ayudara la flexibilidad de los dedos) 4) Pasa un piolín por dentro de las bombillas y realiza un nudo en la punta para que no se salga, puedes asegurar con cinta.

5) ¡Ya tienes tu mano robótica! ¡Tiene movimiento y puede estirarse y contraerse! Haz una prueba con un rollito de papel y veras que tu mano puede levantarlo. ¡GRANDIOSO!  
**Computación:** \* Para que les muestres a familiares y amigos, la marioneta que hiciste: En un chat de WhatsApp, copia como título **Las articulaciones** y debajo escribe brevemente la función de las articulaciones, hazlo utilizando el teclado, luego corrige los errores ortográficos.

Edita el texto: al título debes ponerle **negritas**, y el texto debe estar en *cursiva*. Luego has una captura de pantalla, recorta la imagen, para que sólo se vea el texto con el título, y colócalo en el estado de WhatsApp y en el estado siguiente una foto de tu marioneta articulada.( imagen de modelo)



\*Envíale a la profe de Computación, la primera captura de pantalla que hiciste.

**Inglés:** 1) **Look at the video and repeat.** Mira el video y repite

- \* Head: Cabeza \*Eyes = ojos \*Nose = nariz
- \*Mouth = boca \*Arms =Brazos \*Hand = mano
- \*Legs =Piernas \*Feet = pie \*Ears = orejas \*Tooth / teeth = dientes \*Tongue = lengua \*Knee = rodilla
- \*Toes = dedos del pie \*Elbow = codo
- \*Shoulder = hombro \*Finger = dedo \*Hair = pelo
- \*Chest = pecho \*Bones = huesos



2) Graba un video corto (que me enviaras) mencionando en inglés 5 partes del cuerpo señalando en el esqueleto que realizaste en las otras materias, (el video que veras te puedes ayudar para PRONUNCIAR las palabras.)

[www.youtube.com/watch?v=AsM1cgsip-o](http://www.youtube.com/watch?v=AsM1cgsip-o)

**LO LOGRASTE CAMPEÓN!!!!!! FELICITACIONES....**