



Actividad Semanal Ciencias Naturales
2° Año Básico
Docente de Asignatura: Karen Abarca Carreño

OA	(OA 8) Explicar la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón, proponiendo formas de ejercitarla e incorporarla en sus hábitos diarios.
Objetivo semanal	Explorar e identificar los cambios que se producen en el cuerpo al realizar ejercicio físico.
Fechas	Semana del 06 al 10 de abril

Cambios que se producen en el cuerpo al realizar ejercicio físico

La **actividad física**, haciendo deportes y ejercicios, nos permite **mantener una vida saludable y fortalecer** los músculos y el corazón.

Después de hacer ejercicio, el corazón **late más rápido**, lo que significa que está trabajando intensamente y enviando sangre a todo el cuerpo. Cada vez que haces alguna actividad física, como ejercicios, correr o andar en bicicleta, estás ayudando a tu cuerpo a mantenerse saludable, **desarrollando tus músculos** para crecer y ser fuerte.





Al realizar actividad física, el número de los latidos del corazón aumenta, puesto que el **corazón se acelera** y late más rápido. La cantidad de veces que **inhalamos** y **exhalamos** el aire también aumenta, lo que permite que llegue más oxígeno a cada parte de nuestro cuerpo.



Observa el siguiente video de Camaleón sobre "Actividad física"

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

Actividad

- I. Realizar actividad de exploración, páginas 20 y 21 del texto de Ciencias Naturales y comentar los resultados.
- II. Para ejercitar, desarrollar actividad en el Cuaderno de actividades de Ciencias, página 16.
- III. Finalmente, desarrollar la siguiente guía en el cuaderno de Ciencias Naturales.

Comparando actividades físicas

Realiza una actividad física ligera, una moderada y una intensa. Luego, completa:

Actividad física			
	Ligera 	Moderada 	Intensa 
Esfuerzo que requiere			
Latidos del corazón			
Respiración			
Intensidad y/o fatiga			
Ejemplos de actividades			

(No olvides escribir fecha y objetivo de la clase en tu cuaderno de Ciencias Naturales y enviar las fotos de las actividades realizadas a tu profesora jefe)



CIENCIAS 2

Colegio Manuel Rodríguez
Docente Karen Abarca
Asistente Maciel Cabrera

Ciencias naturales 2° básico semana del 6 al 10 de abril

Objetivo de aprendizaje

- Explicar la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón, proponiendo formas de ejercitarla e incorporarla en sus hábitos diarios.

Objetivo semanal

- Explorar e identificar los cambios que se producen en el cuerpo al realizar ejercicio físico.

Practicar actividad física diariamente es importante para nuestro cuerpo.

Fortalece el corazón, los huesos y los músculos.

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos.

- Caminar
- Correr
- Bailar
- Nadar
- Practicar yoga
- Trabajar en la huerta o el jardín



VE NUESTRO VÍDEO EN YOUTUBE
<https://youtu.be/YNVIGCFoZYk>



Es parte de un estilo de vida saludable para el corazón.

Conserva sanos el corazón y los pulmones.

ACTIVIDAD FÍSICA

Ayuda a mantenerse en un peso saludable.

Reduce el riesgo de enfermedades coronarias, la diabetes y el cáncer.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Juegos.
- Deportes.
- Desplazamientos.
- Actividades recreativas.
- Educación física .
- Ejercicios programados.



El contexto

La Familia.
La Escuela.
Actividades
Comunitarias.

El fin es mejorar las
funciones
cardiorrespiratorias
y musculares.

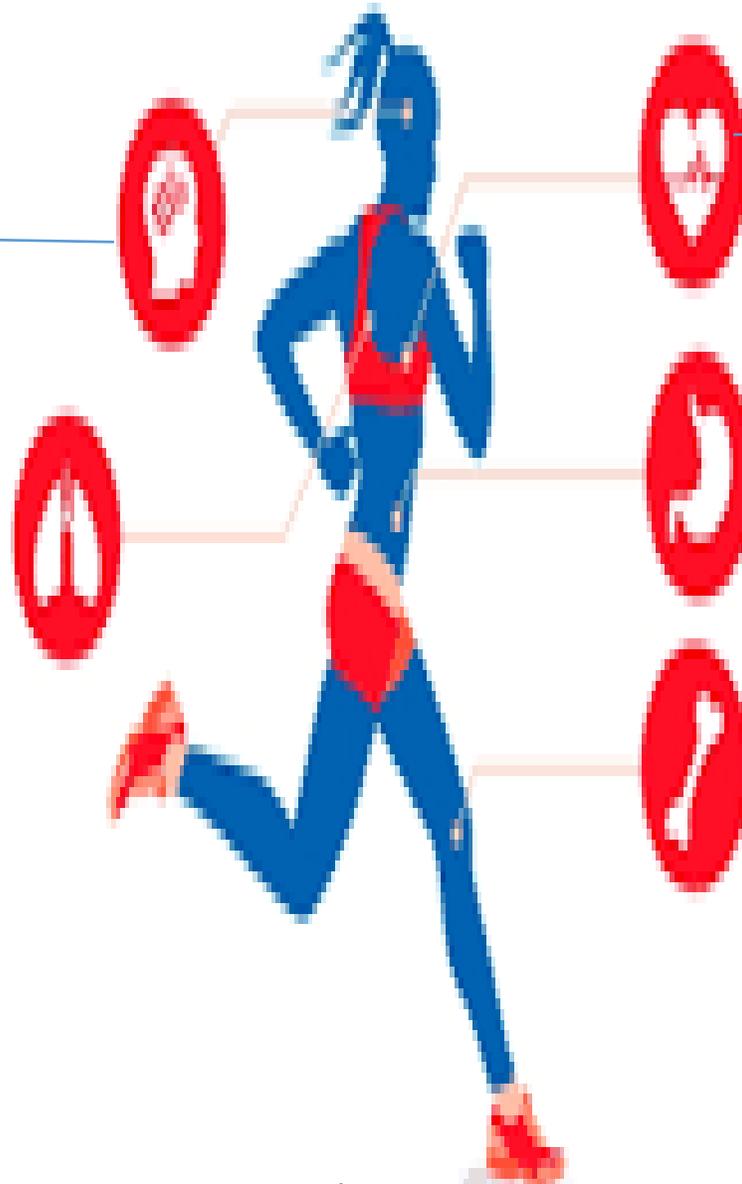


VE NUESTRO VÍDEO EN YOUTUBE
<https://youtu.be/YNVIGCFoZYk>

ACTIVIDAD FÍSICA

Aprender a controlar el sistema neuromuscular coordinación y control de los movimientos.

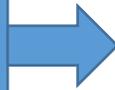
Mantener un peso corporal saludable.



Desarrollar un sistema cardiovascular corazón y pulmones sanos.

Desarrollar un aparato locomotor huesos, músculos y articulaciones sano.

COMO DEBERÍA SER



- En su mayor parte, aeróbica.
- Tres veces por semana
- Actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.



¿Que pasa cuando hacemos actividad física ?

El número de los latidos del corazón aumenta, el corazón se acelera y late más rápido.



La cantidad de veces que inhalamos y exhalamos el aire también aumenta llegando más oxígeno a cada parte de nuestro cuerpo.

Conocerás tu cuerpo.
Podrás compartir con tus amigos(as).
Serás más ágil y fuerte.
Aprenderás a practicar deportes.

Practica juegos activos al menos durante una hora al día

- Sal a jugar con tus padres o amigos.
- Ándate caminando o en bicicleta a la escuela.
- Intégrate a los talleres deportivos.



Haz tu mejor
esfuerzo



VE NUESTRO VÍDEO EN YOUTUBE
<https://youtu.be/YNVIGCFoZYk>