



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	Reconocer la importancia de la actividad física para nuestro cuerpo.
Fechas	Semana del 27 al 30 de abril

Estimada Familia: Esperando que se encuentren muy bien, ruego leer y explicar a sus hijos/as la siguiente información sobre: “La importancia de la Actividad Física para nuestro cuerpo”.

Muchas gracias.

Importancia de la actividad Física para nuestro cuerpo

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

La práctica de actividad física diaria es importante para nuestro cuerpo, ya que fortalece el corazón, los huesos y los músculos. Por ejemplo, al correr se hacen más fuertes los músculos de las piernas y del abdomen.

La Actividad Física siempre debe ir acompañada de una alimentación saludable



Beneficios de la Actividad Física

-Ayuda a desarrollar nuestro cuerpo (fortalece el corazón, los huesos y los músculos).

-Nos mantenemos sanos: previniendo enfermedades (sobrepeso, obesidad, problemas al corazón, hipertensión, entre otras).

-Ayuda a relacionarnos de mejor manera con nuestros amigos y a ser más independientes.

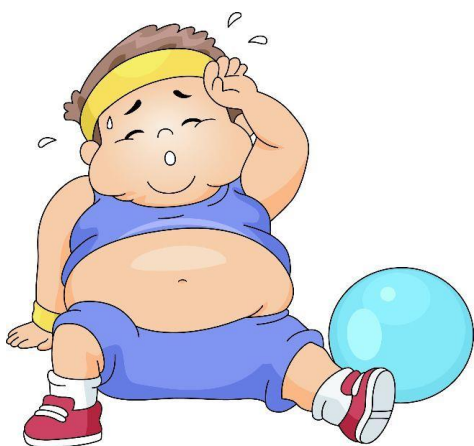
-Mejora el ánimo, la concentración y el rendimiento escolar.



En cambio, la falta de actividad física nos lleva a ser sedentarios y puede ocasionarnos problemas de salud como: el sobrepeso y la obesidad.



El **Sedentarismo** es la falta de actividad física. Puede ocasionarnos problemas de salud, como el sobrepeso y la obesidad.



La **Obesidad** se produce por la falta de ejercicios y una alimentación poco saludable.



La actividad física no solo se relaciona con la práctica de un deporte, por ejemplo: caminar, pasear en bicicleta, jugar con los amigos, patinar, subir las escaleras, entre otras actividades diarias, constituyen una forma de mantenerse activo.



Actividad

1. Realizan actividad de exploración, páginas 22 y 23 del **texto de Ciencias Naturales** y comentan sus resultados. Para ejercitar, desarrollan actividad en el **Cuaderno de actividades de Ciencias**, página 17.
2. Desarrollan la siguiente guía en el cuaderno: Dibujan la Pirámide de Actividades Físicas y completan según la frecuencia en que se deberían realizar.

Pirámide de actividades físicas

Completa la pirámide, escribiendo las siguientes actividades físicas en el nivel que corresponde.

bailar	caminar rápido	pasear a las mascotas	correr
jugar en el computador	recoger los juguetes	jugar al aire libre	
andar en bicicleta	jugar fútbol	subir escaleras	nadar
ayudar en las tareas del hogar	columpiarse	ver televisión	

Menos de dos horas diarias

2 a 3 veces por semana

3 a 5 veces por semana

Todos los días

Piensa y comenta:
¿Cómo está tu actividad física? ¿Qué debes cambiar? ¿Por qué?

3. 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 2º

Colegio Manuel Rodríguez
Docente Karen Abarca
Asistente Maciel Cabrera

Ciencias naturales 2° básico semana del 27 al 30 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

Reconocer la importancia de la actividad física para nuestro cuerpo.

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 la huerta o el jardín



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.

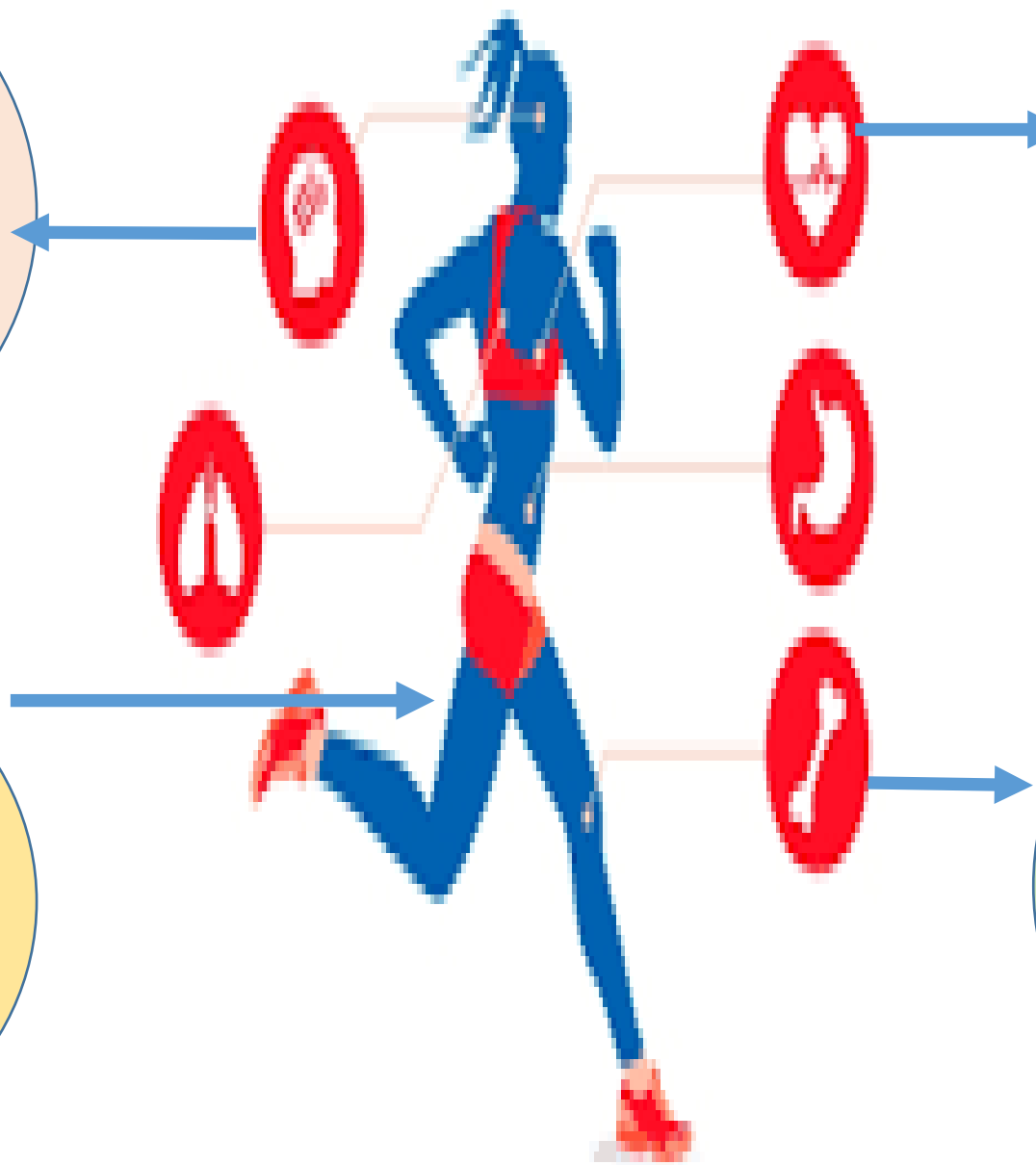
Reduce el riesgo de enfermedades coronarias, la diabetes y el cáncer.

ACTIVIDAD FÍSICA

EL FIN ES MEJORAR LAS
FUNCIONES
CARDIORRESPIRATORIAS
Y MUSCULARES.



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



Desarrollar un sistema cardiovascular corazón y pulmones sanos.

Mantener un peso corporal saludable.

Desarrollar un aparato locomotor huesos, músculos y articulaciones sano.



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



HOY será

un GRAN

día



sonríe!!

