



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	Conocer hábitos de cuidado de nuestro cuerpo: Postura corporal
Fechas	Semana del 04 al 08 de mayo.

Hábitos de cuidado de nuestro cuerpo:
Postura corporal

Además de realizar actividad física, es importante mantener una adecuada postura corporal para evitar lesiones en tu columna vertebral.

La columna vertebral es el sostén de tu cuerpo, por lo que es importante cuidarla.

Al cargar la mochila, asegúrate de sujetar los tirantes en ambos hombros. Así, equilibrarás el peso y evitarás lesiones en tu columna.



Cuando recojas objetos del suelo, debes **flectar las rodillas** al agacharte.



Al sentarte, hazlo con tu **espalda recta y apoyada** en el respaldo de la silla, incluso para leer o escribir. Tus pies deben quedar completamente apoyados en el suelo.



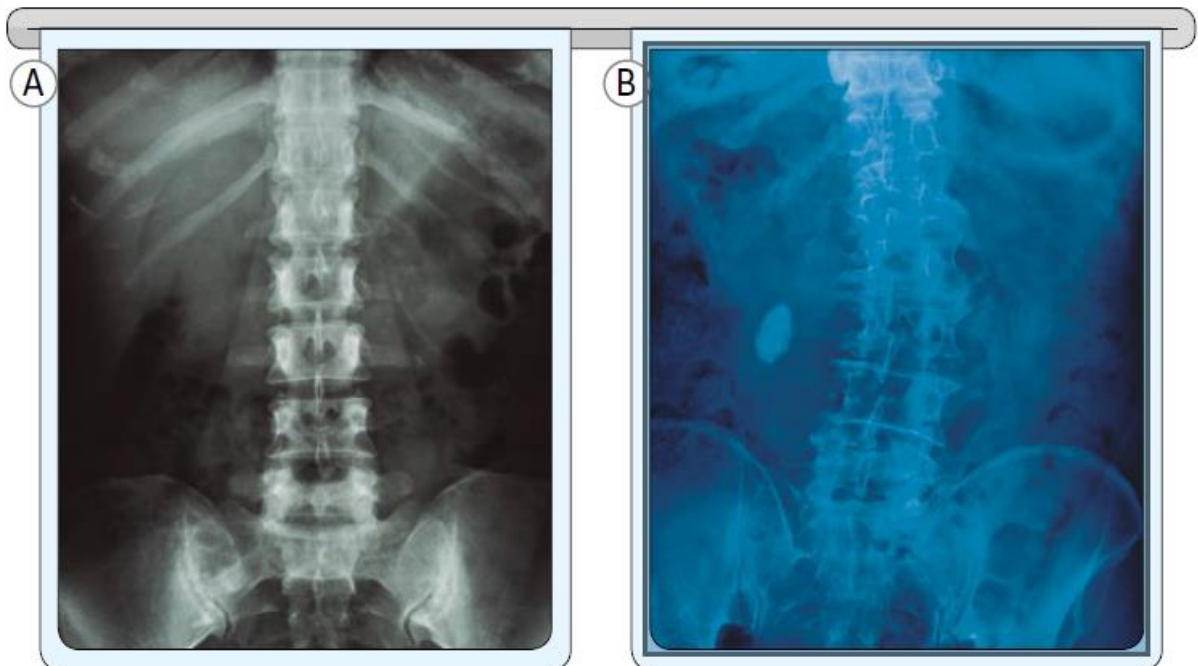
A tu edad, es recomendable consumir alimentos variados y saludables, incluidos aquellos ricos en calcio, como los lácteos (yogur, leche), las legumbres (porotos, garbanzos) y los frutos secos (almendras, maní). Además, recuerda que la vitamina D ayuda a los huesos a absorber el calcio.

Actividad

1. Realizar actividad de exploración, páginas 26 y 27 en el **texto de Ciencias Naturales** y comentar sus resultados. Para ejercitar, desarrollar actividad en el **Cuaderno de actividades de Ciencias**, página 20.
2. Desarrollar la siguiente actividad de aplicación en el cuaderno:

Aplico

- 1 Observa las radiografías. Luego, responde las preguntas.



- a. ¿Qué parte del cuerpo muestran ambas radiografías?

- b. ¿Qué función cumple esa parte del cuerpo?

- c. ¿Qué diferencias observas entre ambas radiografías?

- d. ¿Qué situaciones o acciones podrían haber ocasionado lo observado en la imagen B? Señala dos.

- e. Investiga, con ayuda de un familiar, el nombre del problema de salud que muestra la imagen B. Luego, en tu cuaderno, explica los efectos de este trastorno en las personas que lo padecen.

3. Desarrollar páginas 22 y 23, "Evaluemos lo aprendido" en el Cuaderno de Actividades.
4. No olvidar escribir fecha y objetivo de la clase en el 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 04 al 08 de Mayo

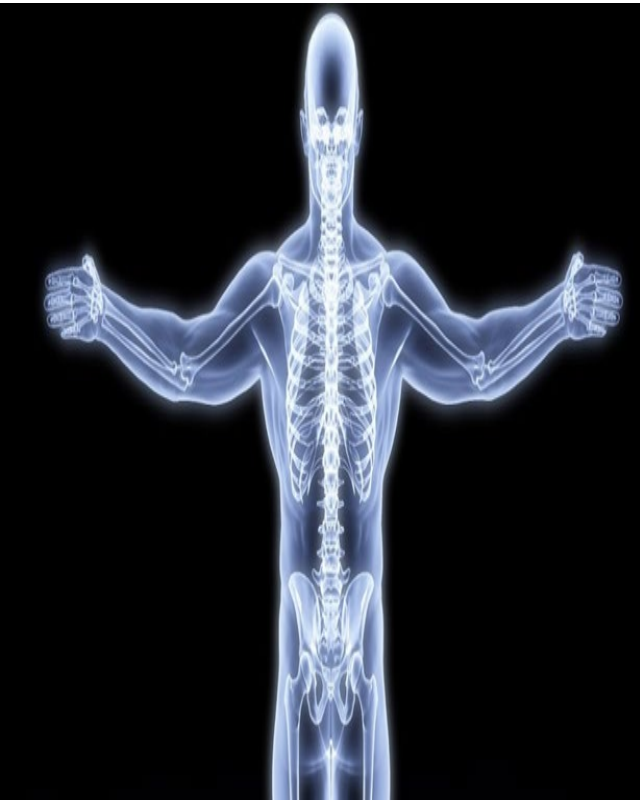
Objetivo de aprendizaje

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

Conocer hábitos de cuidado de nuestro cuerpo: Postura corporal.

Además de realizar actividad física, es importante mantener una adecuada postura corporal para evitar lesiones en tu columna vertebral.

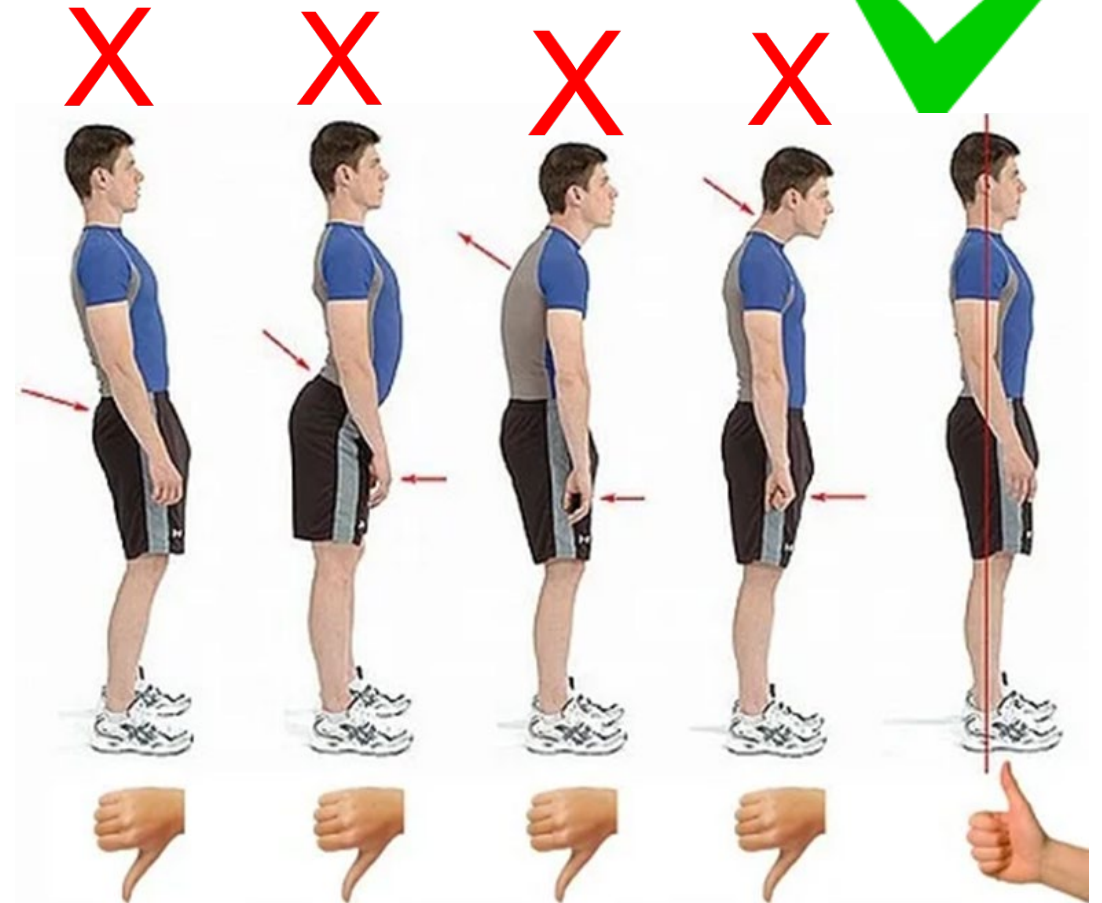
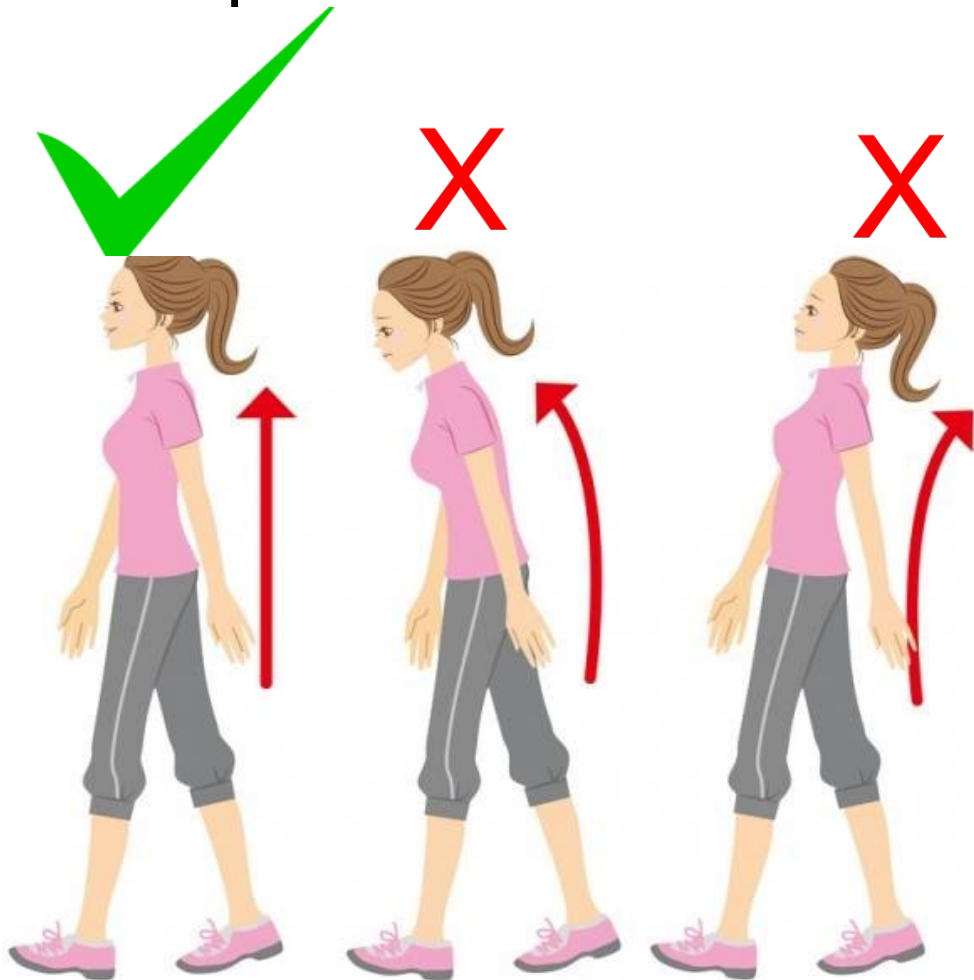


La columna vertebral es el sostén de tu cuerpo

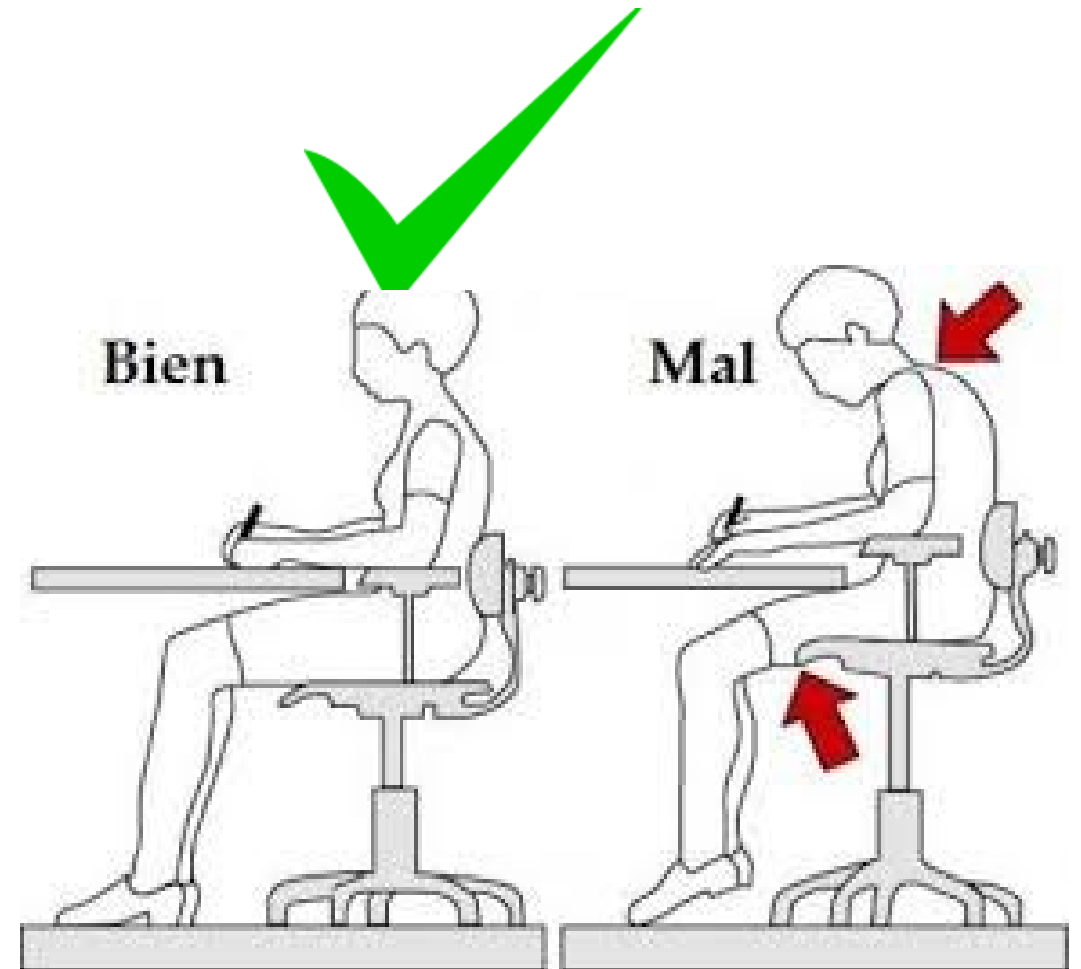
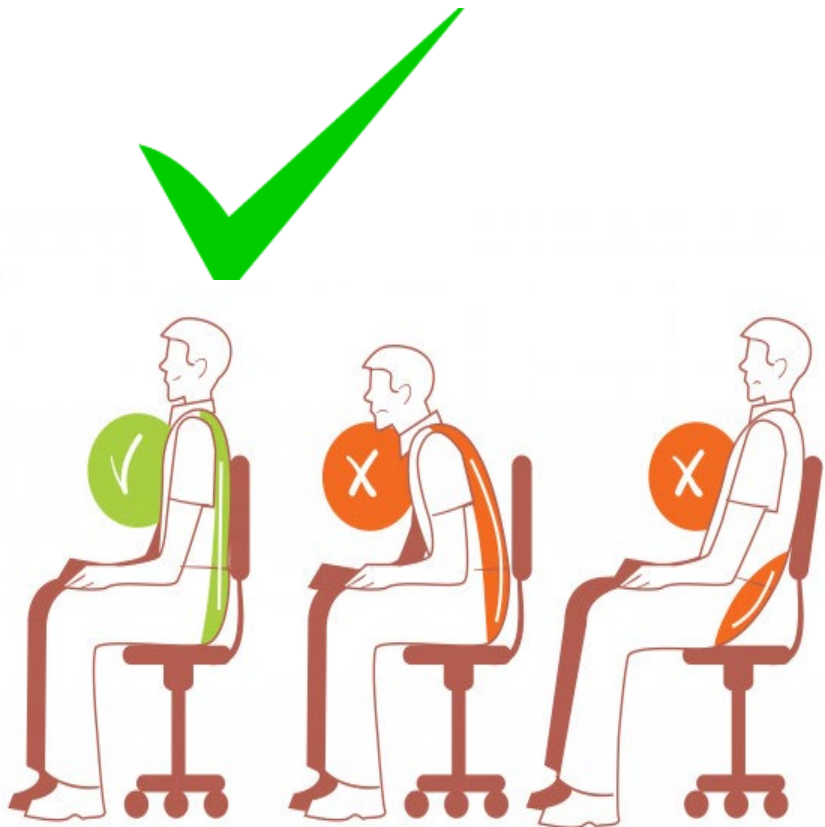
Es muy importante cuidarla



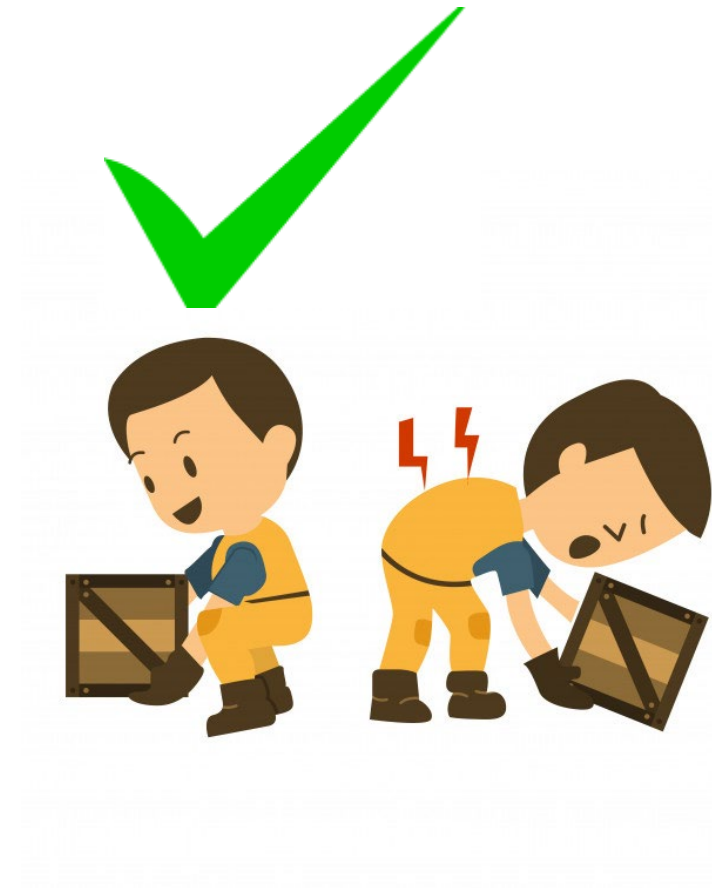
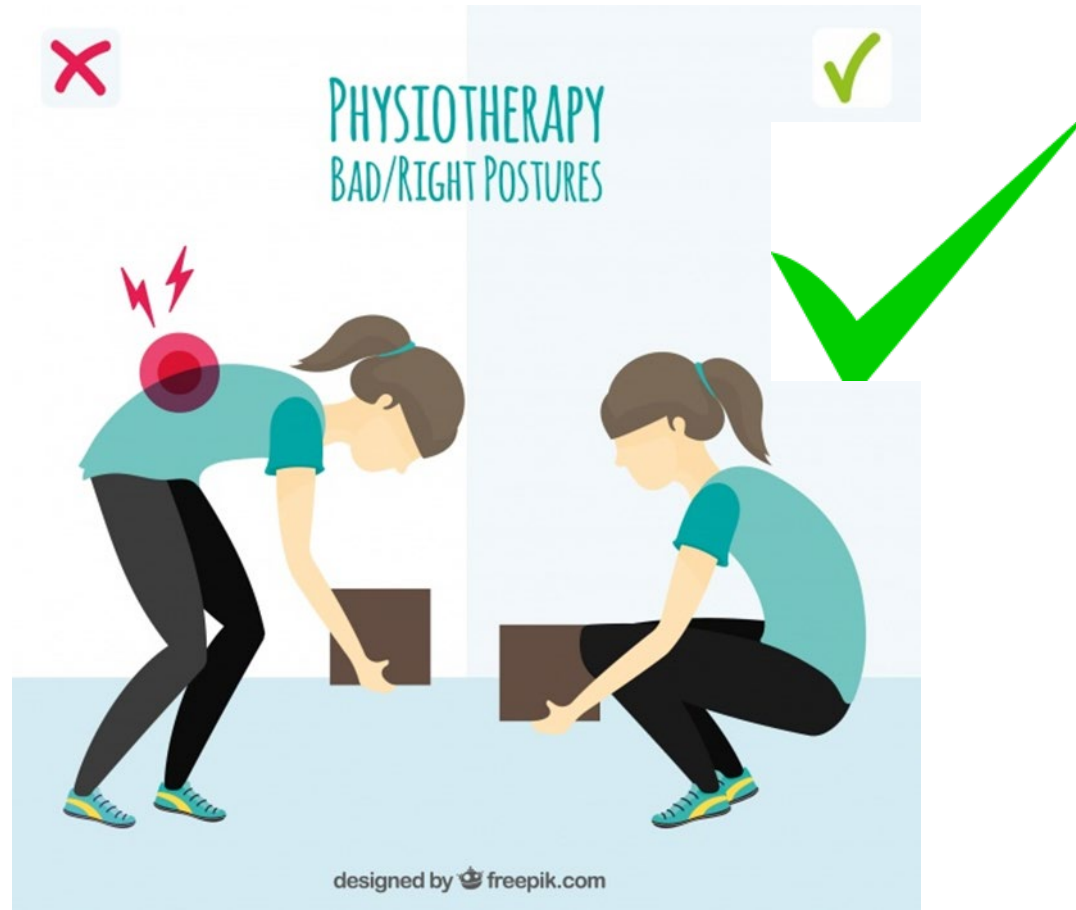
Caminar con tu cuerpo derecho especialmente cuello y cabeza



Sentarte: hazlo con la espalda recta y apoyada en la silla, tus pies deben quedar completamente apoyados en el suelo.



Recoger objetos del suelo: debes flexionar las rodillas al agacharte



Cargar tu mochila: debes sostener los tirantes en ambos hombros para equilibrar el peso



A tu edad, es recomendable consumir alimentos variados y saludables, incluidos aquellos ricos en calcio, como:

- Los lácteos (yogur, leche).
- Las legumbres (porotos, garbanzos).
- Los frutos secos (almendras, maní).

La vitamina **D** ayuda a los huesos a absorber el calcio





Las
grandes
ideas tienen
pequeños
COMIENZOS

A hand-drawn graphic with a lightbulb icon on the left. The text is arranged vertically: 'Las' at the top, 'grandes' in a pink cloud, 'ideas tienen' below it, 'pequeños' in a dashed circle with arrows pointing to 'COMIENZOS' at the bottom. The entire graphic is framed by purple decorative flourishes.