Colegio Manuel Rodríguez
Excelencia Académica 2020 – 2021
Rancagua - Chile

CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Ciencias Naturales
Curso	6to
Docente de Asignatura	Eduardo Esteban Romero Escudero
Semana de cobertura	27 al 30 de abril 2020
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OA6: Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular y de cuidar la higiene corporal en el período de la pubertad.
Objetivo de la sesión de trabajo	Objetivo semanal: Asocian la práctica de deporte permanente a la consecución de una buena salud.
Fecha de entrega productos de la sesión	30 de abril 2020

Descripción de actividades de la sesión

INTRODUCCIÓN AL TEMA: Partiré diciendo que en 8vo año se habla de un concepto relacionado y que define el estado de bienestar, es decir, el funcionamiento equilibrado del organismo, y me quiero adelantar a su definición ya desde 6to año porque considero importante que lo conozcan ya que se relaciona a lo que veremos en esta lección. El concepto se denomina HOMEOSTASIS. ¿Qué es?, es el estado de completo equilibrio de funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo, en pocas palabras…..es "no estar enfermo", esa es la Homeostasis. Hay muchas formas de mantener la buena salud o la homeostasis. Una de ellas es la práctica de alguna actividad físico/deportiva seguida y constante, es decir, sistemática para favorecer la mantención de la buena salud. Eso haremos a continuación.

FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	1. Prepara el espacio adecuado y tu material de trabajo óptimo para el desarrollo de tu actividad. 2. Observa atentamente la clase grabada que ha sido preparada para una mayor comprensión. Reprodúcela las veces que estimes conveniente. Obtén acceso a él, directamente debajo de la zona de descarga de las guías del curso en: http://www.colegio-manuelrodriguez.cl/D-20/index.php/cormun-estudia y seleccionando el curso y semana de trabajo respectiva. Otra forma es visitando el canal de youtube del colegio en el siguiente link https://www.youtube.com/channel/UCoVLT5Ti7qzXTg9njWTpeWQ e ingresando a la lista de reproducción respectiva de cada curso y semana… 3. Revisa también el material en power point preparado para la clase videograbada y que acompaña tus actividades…	• Smartphone • Computador • Conexión a Internet • Youtube

DESARROLLO	ACTIVIDAD: "MODIFICACIONES EN LA FRECUENCIA CARDÍACA DESDE EL REPOSO A LA ACTIVIDAD" 1. Inviten a un miembro de su familia a realizar esta actividad (habrá que tomar datos y hacerlo solo lo hace fome), y luego respondan: a) Cada persona deberá contar la cantidad de veces que inhala aire la otra durante un minuto cronometrado en estado de reposo. (registran el dato). b) Cada uno hará un ejercicio físico de mediana intensidad, como subir y bajar de su silla durante un minuto cronometrado. (alternar la toma para registro óptimo). c) Al finalizar el minuto, cuenten la cantidad de veces que inhala su pareja en un minuto y registren el dato. d) Haga una tabla o planilla excell y envíe por correo electrónico sus resultados, en la que indiquen el número de inhalaciones en reposo y después del ejercicio. (no olvidar el nombre de los examinados) 2. Respondan las siguientes preguntas en su cuaderno (luego envía foto con fecha de la clase y objetivo de la misma) a. ¿En qué situación el número de inhalaciones fue menor? b. ¿Qué ocurrió con el número de inhalaciones después de hacer ejercicios? c. ¿Ocurrirá lo mismo al practicar cualquier actividad física? ¿Por qué? d. ¿Qué relación se puede establecer entre la actividad física y la frecuencia respiratoria? e. ¿Con qué frecuencia practicas una actividad física? ¿Por qué es importante incorporar en nuestra vida diaria la actividad física? f. ¿Qué son las ENDORFINAS? 3. ¿Qué valoración le das a hacer ejercicio sistemático para la mantención de la buena salud?.. responde en 20 palabras.	• Cuaderno • Estuche • Espacio físico adecuado • Texto de ciencias • Cuaderno • Teléfono con cronómetro
CIERRE	CIERRE: Estudiantes levantan registro digital (excell enviado a correo waloromero@gmail.com y foto del cuaderno a wsp), del producto de su experiencia de aprendizaje y canalizan su envío por las plataformas establecidas con anterioridad. Contra entrega de ello, el docente envía la respectiva retroalimentación de cada experiencia	• Teléfono con cámara • Conexión a internet • Whatsapp

Complemento a la clase: Con el fin de invitarte a complementar el aprendizaje de esta lección, te invito a visitar estos Links de interés que te permitirán encontrar tus respuestas y complementar tu aprendizaje…

- https://www.youtube.com/watch?v=_r1_xHlpLaE
- https://yoelijocuidarme.es/2017/05/02/la-importancia-del-deporte-cuerpo/
- https://www.youtube.com/watch?v=__2Q6OWpTOA
- https://www.youtube.com/watch?v=4_X6LYq4vvM

Descarga el texto:

- https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-propertyvalue-187786.html

CIENCIAS NATURALES

6º

Colegio Manuel Rodríguez

Profesor Eduardo Romero

Educador de apoyo Maciel Cabrera

SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL
EJE: CIENCIAS DE VIDA

Objetivo de Aprendizaje

Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular y de cuidar la higiene corporal en el período de la pubertad.

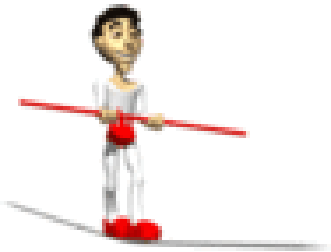
Objetivo Semanal

Asociar la práctica de deporte permanente a la consecución de una buena salud.

BIENESTAR / ENFERMEDAD
EQUILIBRIO / DESEQUILIBRIO

HOMEOSTASIS

FORMAS DE CONSERVARLA…



ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

Nuestra mente y cuerpo necesitan descanso, tiempo libre y distintas actividades que favorecen la salud de tu cuerpo y tu mente.

ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier ejercicio producido por los músculos esqueléticos y cardíaco que exija un gasto de energía

DEPORTES

BAILAR

JUGAR

Actividades que pongan nuestro cuerpo en movimiento

Y lo mantengan saludable para mantener un estado completo de bienestar.

BENEFICIOS

SE DEBE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TRES VECES POR SEMANA DURANTE TREINTA MINUTOS, COMO MÍNIMO.

BUEN ESTADO DE SALUD

MANTIENE EL CORAZÓN EN ÓPTIMAS CONDICIONES

PERMITE UN AUMENTO DE LA CAPACIDAD RESPIRATORIA Y UNA CORRECTA OXIGENACIÓN DE LAS CÉLULAS

DISMINUYE EL DEPÓSITO DE GRASA EN LOS ÓRGANOS Y EN LAS ARTERIAS, LO QUE REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES

¿Qué pasa con tu cuerpo cuando practicas actividad física?

Aumenta

FRECUENCIA CARDÍACA

Número de latidos del corazón por minuto

FRECUENCIA RESPIRATORIA

Número de inhalaciones y exhalaciones por minuto

SUDORACIÓN

Beneficios

Mantener cuerpo sano, sin enfermedades

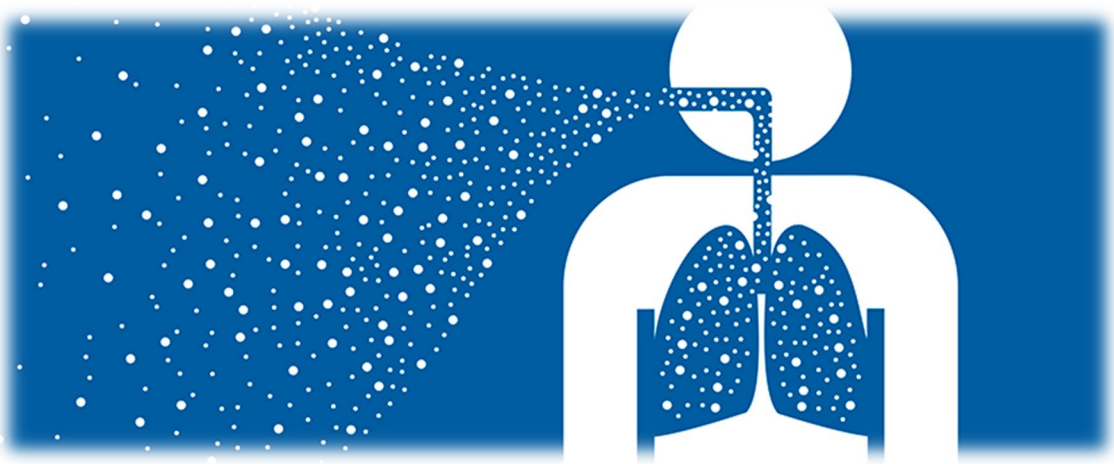
ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

- **Masa corporal saludable.**
- **Baja grasa corporal, por mayor gasto energético.**
- **Equilibrio energético por incorporación de mas nutrientes.**

- **Bajo riesgo de enfermedad cardíaca y nutricional, cáncer diabetes**

DESAFÍO PRÁCTICO DE APRENDIZAJE

- Toma y registro en cuaderno de frecuencia respiratoria en reposo y en actividad.
- Responda preguntas en cuaderno.
- Valora el ejercicio físico regular.



Sé la
MEJOR
versión
de ti MISMO