



Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P.

## Guía Digital N° 6

**ASIGNATURA:** Ciencias Naturales

**CURSO:** 2 básico A y B

**DOCENTE:** Catherin Parra O.- Francisca Rojas A.

**SEMANA:** 18 al 20 Mayo

**DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS:** lun. a vi. de 10<sup>oo</sup> a 11<sup>oo</sup> y de 15<sup>oo</sup> a 16<sup>oo</sup>

**CONTACTO:** [catherin.parra@colegio-isabelriquelme.cl](mailto:catherin.parra@colegio-isabelriquelme.cl)

[francisca.rojas@colegio-isabelriquelme.cl](mailto:francisca.rojas@colegio-isabelriquelme.cl)

**OBJETIVO APRENDIZAJE:** Reconocer los cambios que se producen en el cuerpo al realizar actividad física

**ACTIVIDAD :** Actividades en el libro de la asignatura.



# 1. OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES



<b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<b>OA_8</b> 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	Consecuencias de la actividad física en el cuerpo.
<b>OBJETIVO DE LA CLASE</b>	<b>HABILIDADES</b>
Reconocer los cambios que se producen en el cuerpo al realizar actividad física	Explorar, experimentar, observar, describir



## 2. GUIA

### Consecuencias de la actividad física en el cuerpo.

Te invito a ingresar al siguiente enlace antes de iniciar.



<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM&t=10s>

## ¿Qué es la actividad física?



- La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta de un gasto de energía y de una experiencia personal y nos permite relacionarnos con los seres y ambiente que nos rodea.



# Beneficios de hacer actividad física





Luego de saber que es la actividad física y sus beneficios te invito a trabajar...

1° Busca tu estuche y tu libro y cuadernillo del estudiante.

2° Recuerda mantener el orden y la limpieza en tu trabajo.

3° Tu puedes, manos a la obra. 😊

### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

#### **BENEFICIOS FÍSICOS**

- Reduce la obesidad
- Disminución de las enfermedades articulares
- Reduce la tasa de enfermedades del corazón
- Disminuye la resistencia a la insulina
- Mejora el perfil lipídico
- Mejora la fuerza muscular
- Mejora la resistencia física
- Disminuye la osteoporosis

#### **BENEFICIOS EN LA FASE ESCOLAR**

- Aumenta la frecuencia en las aulas
- Aumenta el desempeño académico
- Mejora las relaciones interpersonales
- Aumenta la responsabilidad
- Disminuye la delincuencia
- Disminuye la fármaco - dependencia

#### **BENEFICIOS PSICOSOCIALES**

- Mejora la autoestima
- Disminuye la depresión

- Coadyuvante en el control del estrés
- Permite el mantenimiento de la autonomía
- disminución del aislamiento social
- Reduce los trastornos del comportamiento
- Mejora la auto imagen
- Aumenta el bienestar

#### **BENEFICIOS EN LA EMPRESA**

- Aumenta la productividad
- Mejora el ambiente institucional
- Disminuye el ausentismo laboral
- Aumenta la efectividad de la mano de obra
- Disminuye los gastos médicos

#### **OTROS BENEFICIOS**

- Reduce la tasa de algunos tipos de cáncer como colon, mama y próstata.
- Incremento de la longevidad
- Mayor resistencia a las enfermedades
- Reduce la tasa de afecciones del sistema locomotor

# 3. TAREA

Iniciaremos con el libro del estudiante en las páginas 20 y 21

Recuerda desarrollar en tu cuaderno de la asignatura, indicando la fecha, y número de página



**Lección 2**

**¿Qué te ocurre durante el ejercicio?**

**Exploro**

Reúnanse en parejas. Uno de ustedes hará las acciones señaladas y el otro registrará las observaciones en el **Cuaderno de actividades**.

**Paso 1**



2 minutos

**Paso 2**



2 minutos

♦ ¿Qué sabes del corazón y los pulmones?

♦ ¿Qué otra cosa quisieras saber sobre estos órganos?

20

**1**

**Paso 3**



2 minutos

**Paso 4**



2 minutos

**Comento**

1. ¿Qué acción provocó más cambios físicos en su compañero?
2. ¿Qué acción provocó menos cambios físicos en su compañero?
3. ¿Qué ocurre con el corazón al hacer ejercicios de mayor esfuerzo?, ¿y con los pulmones?

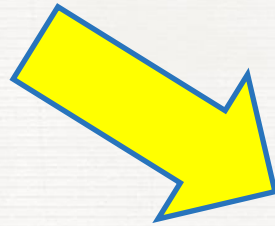
Tu **corazón** puede latir más rápido y tu **respiración** acelerarse cuando saltas o corres. Esto hace que llegue más **oxígeno** a todo tu cuerpo.

16

21



Luego nos iremos al cuadernillo de actividades en la página 16, donde registraremos los datos obtenidos después del ejercicio.



Y listo, hemos terminado



**Actividad 8** ¿Qué te ocurre durante el ejercicio?

► Registraré los resultados de las páginas 20 y 21 del texto.

Registra los resultados obtenidos, respondiendo sí o no:

Actividad realizada	¿Se agitó su respiración?	¿Transpiró durante la actividad?	¿Se enrojeció su cara?	¿Se aceleró su corazón?
Saltar la cuerda				
Correr				
Sentadillas				
En reposo				



## 4. SOLUCIONARIO

Queridos alumnos, deseamos que se encuentren bien en sus hogares, confío en que realizaste estas actividades de manera honesta y sin visualizar las respuestas con anterioridad ya que eso no sería correcto para ti, como les digo siempre los profesores ya estudiamos y esto ya lo sabemos, pero ahora es tu oportunidad de aprender y ser aún mejor en tus aprendizajes, ya que tú puedes y eres capaz de esto y de mucho más.

- ✗ Si tienes todo bien te felicito por tu gran trabajo
- ✗ Si te equivocaste, sabrás donde está tu error y lo podrás corregir
- ✗ Recuerda que la honestidad es un valor invaluable y que aprender de los errores te hará un grande en la vida.





Respuestas variables, se espera que al intensificar la actividad física las personas experimenten mas cambios, por lo general aumentando la frecuencia cardiaca y respiratoria.



**Recuerda que puedes consultar ante cualquier duda...  
¡Un abrazo virtual! ☺**

