



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P.

Guía Digital N° 7

ASIGNATURA: Ciencias Naturales

CURSO: 2 básico A y B

DOCENTE: Catherin Parra O.- Francisca Rojas A.

SEMANA: 25 al 29 Mayo

DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: lun. a vi. de 10^{oo} a 11^{oo} y de 15^{oo} a 16^o

CONTACTO: catherin.parra@colegio-isabelriquelme.cl

francisca.rojas@colegio-isabelriquelme.cl

OBJETIVO APRENDIZAJE: Reconocer la importancia de la actividad física

ACTIVIDAD : Actividades en el libro de la asignatura.



1. OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES



OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
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	Consecuencias de la actividad física en el cuerpo.
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
Reconocer la importancia de la actividad física .	Explorar, experimentar, observar, describir



2. GUIA

Importancia de la actividad física

Te invito a ingresar al siguiente enlace antes de iniciar.



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

<https://www.youtube.com/watch?v=8mLX6ixML2Y>

Qué es la actividad física

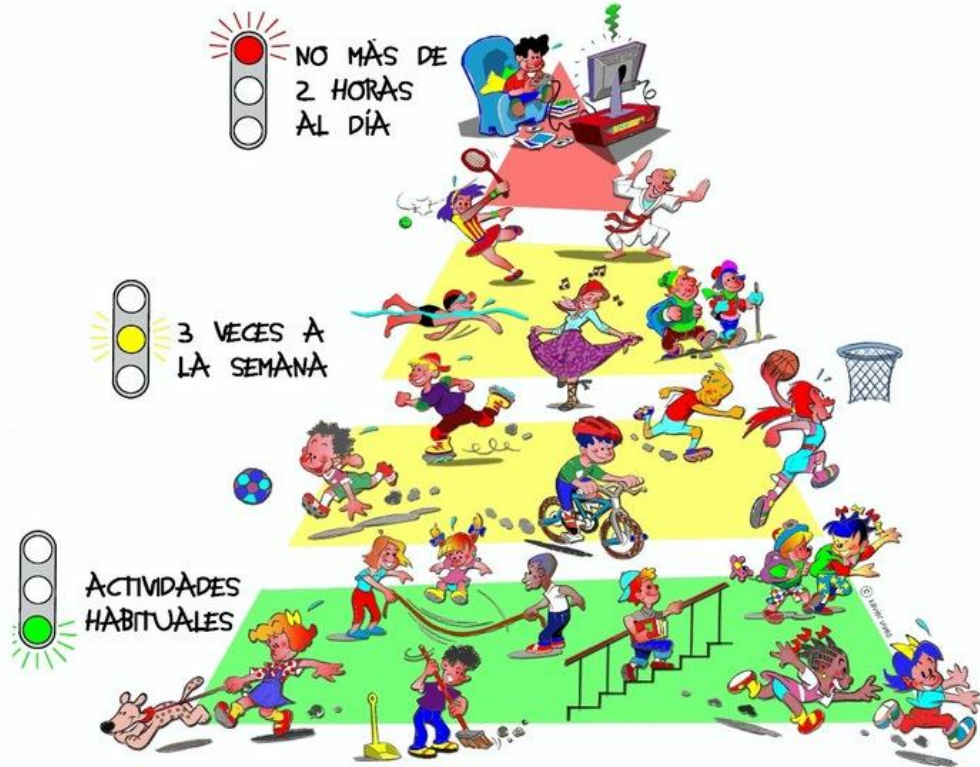
La actividad física es cualquier movimiento corporal que dé lugar a un gasto de energía (quemar calorías), en una palabra, significa moverse.



PIRÂMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Recuerda

Que realizar una actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar su salud y mantenerse sano

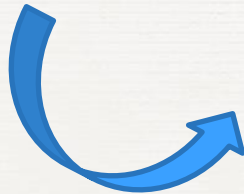




¿Qué pasa si no hago actividad física?



¿Qué es el sedentarismo?



El sedentarismo es la carencia de actividad física fuerte como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades especialmente cardiacas y sociales, se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensando para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades cerebrales.



La inactividad física ocasiona una pérdida importante de capacidad funcional y constituye, por tanto, un factor de riesgo para la salud.



La práctica regular de ejercicio físico aporta numerosos beneficios al organismo y reduce el riesgo de padecer algunas de las enfermedades más frecuentes en nuestros días.



Luego de saber por que es importante hacer ejercicios 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. 😊



3. TAREA

Iniciaremos con el libro del estudiante en las páginas 22 y 23

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

Leción 2

¿Por qué es importante hacer ejercicios?

Exploro

Descubre los beneficios del ejercicio.



José hace ejercicios hace 2 semanas. Desde niño prefería jugar videojuegos.



Pamela comenzó corriendo 5 minutos diarios. Esto porque se cansaba mucho. Ahora corre 45 minutos.

22



1



Matias recuperó su peso cuando volvió a hacer ejercicios y comenzó a comer sano.



Teresa tiene 90 años. Siempre ha ejercitado su cuerpo.

Comento

1. ¿Qué beneficios tiene hacer ejercicios?
2. ¿Qué harías para convencer a un amigo de hacer ejercicios?

17

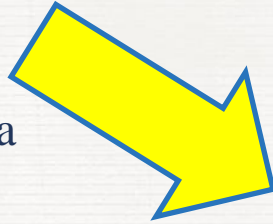
El sobrepeso y la obesidad pueden producirse por falta de ejercicios y una alimentación poco saludable. Hacer ejercicios fortalece el **corazón, huesos y músculos**.

23



Luego nos iremos al cuadernillo de actividades en la página 17, donde registraremos los datos.

(en la actividad dice reúnase en parejas, así que escoge a una persona de tu hogar para realizarlo)



Y listo, hemos terminado



1

Actividad 9 ¿Por qué es importante realizar ejercicios?

► Diseñaré una rutina de ejercicios.

Reúnanse en parejas. Elaboren una rutina de ejercicios para 4 días de la semana.



1. Elijan la actividad física.
2. Seleccionen el lugar en que la realizarán.
3. Pregunten a su profesor de **Educación Física** qué músculos se fortalecerán principalmente.

Día	¿Qué haremos?	¿Dónde lo haremos?	¿Qué músculos fortaleceremos?
1	Saltar la cuerda	En el patio	Músculos de las piernas
2			
3			
4			



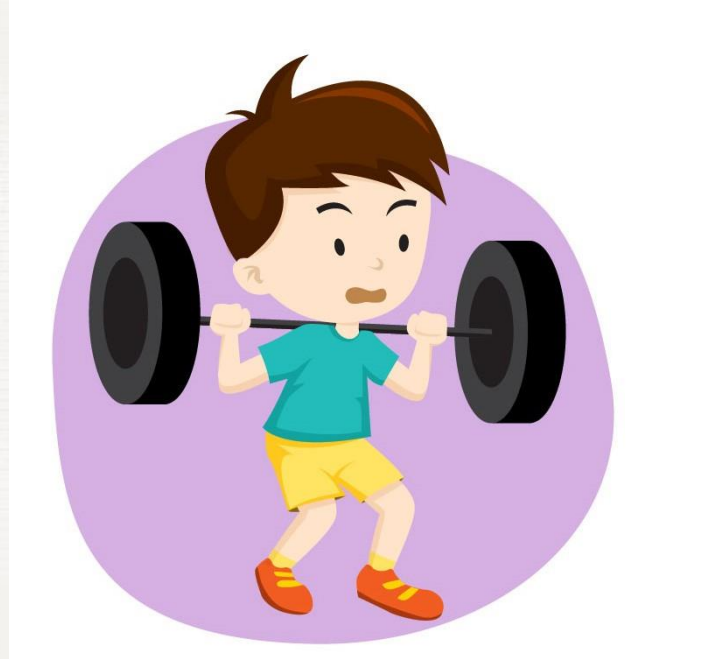
4. SOLUCIONARIO

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 entre los argumentos este la importancia de la actividad física para mantenernos sanos y evitar problemas de salud como sobrepeso y obesidad.



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

