



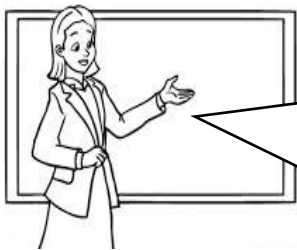
CIENCIAS-SEGUNDOSAB-OA8-GUIA9-SEMANA9

Guía de Ciencias Naturales 2º año A y B

Prof.: Marcela Martínez Galaz

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Descubrir los beneficios de la actividad física y la alimentación saludable, para nuestro cuerpo. 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.	2 año A-B	Semana 9

Recuerda que no es necesario imprimir esta guía, la puedes desarrollar en tu cuaderno.

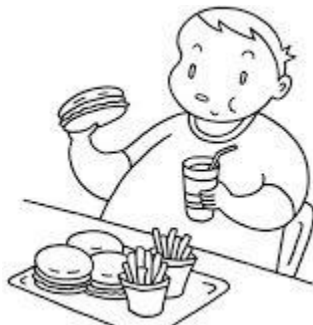


Niños espero se encuentren muy bien, quiero felicitarlos por su desempeño en la evaluación formativa. Hoy retomaremos nuestro trabajo en guías continuando con nuestro cuerpo y descubriendo la importancia del ejercicio físico y la alimentación en nuestras vidas.

Te invito a pensar.



¿Qué sucede si no realizo ejercicios y no cuido mi dieta? Comenta.



*Lee solito y con mucha atención los **beneficios** de hacer ejercicios y tener una buena alimentación.

***Beneficios**

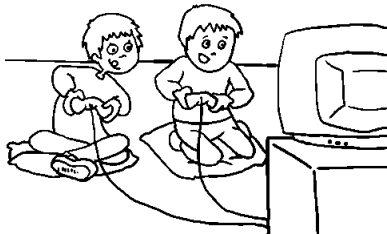


Al realizar actividad física, el número de los latidos del corazón aumenta, puesto que el **corazón se acelera** y late más rápido. La cantidad de veces que **inhalamos** y **exhalamos** el aire también aumenta, lo que permite que llegue más oxígeno a cada parte de nuestro cuerpo.

Practicar actividad física diariamente 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.

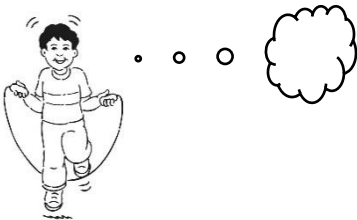


La falta de actividad física puede ocasionar problemas de salud como **sobrepeso** y la **obesidad**. Por ello es importante realizar actividad física y comer sano, tomar agua, comer frutas, verduras, carnes, huevos entre otros.



Actividad:

1.-Te invito a crear una rutina de ejercicios para 4 días a la semana, lo puedes crear en **tu cuaderno** de ciencias y poner en práctica los ejercicios que te ha enseñado el profesor de educación física. Te ayudaré con la primera rutina.



Día	¿Qué haré?	¿Dónde lo haré?	¿Qué músculos fortaleceré?
1	Saltar la cuerda	patio	Músculo de las piernas.
2			
3			
4			

Se espera que el alumno haya podido crear una rutina de ejercicios, complementando con las actividades de educación física.

¡Realiza ejercicios físicos, te ayudará a mantener un cuerpo saludable!