



Guía de aprendizaje

Unidad: I unidad Subsector: Ciencias Nivel: 2 Básico Duración: 25 minutos

Objetivo 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. (OA 8)

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Lee atentamente esta guía y archívala en tu carpeta.

I. Cuido mi cuerpo: ¿Por qué hacer actividad física?

Observa las imágenes y luego, responde.



¿Por qué crees que le ocurrió esto a la bicicleta?

¿Habría sucedido lo mismo si hubiese utilizado y cuidado su bicicleta?

¿Piensas que si no cuidas ni ejercitas tu cuerpo pasaría algo parecido?, ¿por qué?

La actividad física, haciendo deportes y ejercicios, nos permite mantener una vida saludable y fortalecer los músculos y el corazón. Después de hacer ejercicio, el corazón late más rápido, lo que significa que está trabajando intensamente y enviando sangre a todo el cuerpo. Cada vez que haces alguna actividad física, como ejercicios, correr o andar en bicicleta, estás ayudando a tu cuerpo a mantenerse saludable, desarrollando tus músculos para crecer y ser fuerte.

II. PRACTICAR

1.-Observa la siguiente situación y realiza las actividades. Identificar



- a. Encierra con AZUL las acciones en que los niños cuidan su cuerpo.
- b. Encierra con ROJO las acciones que podrían dañar la salud de quienes las practican, si lo hacen constantemente.

2.-Imagina que estos niños repiten constantemente estas acciones. Marca con ✓ aquellas que tengan un efecto positivo en el corazón y los músculos y con ✗ las que tengan uno negativo. Identificar



¿Por qué es importante hacer deportes y consumir alimentos saludables?
Explicar

Sintetizar

Para mantenernos saludables, debemos practicar _____, ya que fortalece los _____ y el _____.