



Unidad 1 “El funcionamiento de nuestro cuerpo.”

Objetivo: Investigar sobre la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón.

1.-Acompañado de un adulto lee y comparte con tu familia.

Estilo de Vida

Conoce los beneficios del ejercicio

Últimamente se ha logrado generar una mayor conciencia sobre lo importante que es cuidar nuestra salud. Esto se logra a través de la combinación de una alimentación saludable, la realización de ejercicio y una revisión periódica al médico. Muchos llevan una dieta sana, pero no se ejercitan, es probable que estas personas no sepan cuáles son los beneficios de hacer ejercicio. Si tú eres parte de este grupo, a continuación, te lo contamos.

¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio?

Te ayudará a mantener tu corazón sano-Disminuye los efectos del asma-Mejora la salud física y mental-Fortalece el sistema inmune-Aumenta la fuerza física-Fortalece las articulaciones.

Tal vez te resulte difícil hacer ejercicio porque lo encuentras aburrido, sin embargo, siempre hay un tipo de ejercicio que es el indicado para ti, puedes probar ejercicios rutinarios en un gimnasio o recreativos como el baile, relajantes como el yoga o competitivos como el fútbol.

Recuerda que hacer ejercicio no solamente es beneficioso para la salud física, sino también para salud mental, ya que te ayuda a distraerte y a tener una mejor concentración. Por eso es recomendable que diario realices al menos 30 minutos de ejercicio.

2.-Comenta con tu familia, la importancia y los beneficios que tiene el realizar ejercicios. Escribe lo conversado. Puedes escribir en tu cuaderno lo conversado.

3.-Construye un modelo de cómo es el funcionamiento de los músculos del brazo (Bíceps y Tríceps). Observa la página 18 de tu texto escolar y encontrarás el paso a paso para la elaboración de tu modelo. Revisa el texto para recordar lo visto en la clase anterior.

Músculos→Son estructuras o tejidos existentes en ser humano y en la mayoría de los animales que tienen la capacidad de generar movimiento al contraerse y relajarse, los músculos siempre actúan en pares antagónicos (que expresan oposición)

Explicación: En el brazo existen dos músculos que participan en la flexión de este: El bíceps se contrae y el tríceps se relaja. Al extender el brazo, ocurre lo contrario.



## Beneficios del ejercicio



Corazón sano



Disminuye efectos del asma



Mejora salud mental



Fortalece sistema inmune



Fuerza física



Fortalece articulaciones

## Revisión de la salud



## Comida no sana

