

# Ciencias Naturales

## Alejandra Blaessinger Zamudio

### 2°Básico 2020



Fecha de retorno: 16 a 20 de Noviembre 2020		Semana	Unidad
Curso	Segundo Básico	31	¿Cómo funciona 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.		
Objetivo de la Clase	Identificar formas de ejercitarse físicamente para incorporarlas en sus hábitos diarios.		
Actitudinal	Manifestar un estilo de trabajo riguroso y perseverante para lograr los aprendizajes de la asignatura.		
Contenidos	Importancia de la actividad física para el corazón y los músculos.		
Recursos	Celular, computador o tablet, cuaderno, lápiz y goma, libro de Ciencias Naturales.		



# NORMAS DE CLASES ONLINE

- 1.- Ingresar a la clase con tu nombre y apellido.
- 2.- Mantener el micrófono en silencio.
- 3.- Activar la cámara.
- 4.- Esperar el turno para hablar.
- 5.- Usar el chat solo para dudas o pedir la palabra.
- 6.- Se pasará la lista al final de la clase y se van retirando de la sesión

¿Qué usaremos hoy?

Cuaderno de Ciencias Naturales.

Lápiz y goma.

Texto de Ciencias Naturales.





# IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Profesora: Alejandra Blaessinger Z.





# Ruta de aprendizaje



“Recuerda realizar todos los pasos de la Ruta de aprendizaje para poder cumplir el objetivo”



## Recordando la clase anterior... (Ticket de Entrada)

Incendios forestales, la sobreexplotación de los recursos naturales, la tala indiscriminada de árboles y la caza son acciones que dañan el hogar de los animales.

La reforestación, la conservación de especies, áreas silvestres protegidas, prohibición de caza ilegal y la reducción del plástico, son acciones que ayudan a mantener y proteger el hogar de las plantas y animales



Reserva Nacional Pampa del Tamarugal



Parque Nacional Conguillío



## ¿Qué te ocurre cuando haces ejercicio?

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

Al realizar actividad física, aumenta el número de latidos del corazón, puesto que este se acelera. La cantidad de veces que inhalamos y exhalamos también aumenta, lo que permite que llegue más oxígeno a cada parte de nuestro cuerpo. La práctica de actividad física diaria es importante para nuestro cuerpo, ya que fortalece el corazón, los huesos y los músculos.



## ¿Por qué es importante hacer ejercicios?

### Exploro

Descubre los beneficios del ejercicio.



### Comento

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



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

## Obesidad y Sedentarismo

La falta de actividad física o sedentarismo puede ocasionar problemas de salud, como el sobrepeso y la obesidad. La actividad física no consiste solo en practicar algún deporte; también se puede, por ejemplo, subir por las escaleras en lugar de usar ascensor para fortalecer la musculatura de las piernas.



1

# ¡AHORA TE TOCA A TI!

Observa las imágenes. Marca en cada cuadrado con un 0 si crees que acción representada en la imagen es saludable o con un X si crees que es perjudicial.



Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de Ciencias Naturales.

2

# ¡DESAFÍO!

Actividad 8, página 16, ¿Qué te ocurre durante el ejercicio?  
Cuaderno de actividades



Realiza la actividad física saltar la cuerda, correr, sentadillas y mantente en reposo, luego contesta las preguntas del cuadro.

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				



Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de Ciencias Naturales.

## Ticket de Salida

- 1.- ¿Por qué es importante realizar actividad física?
- 2.- ¿En cuáles de las siguientes situaciones el corazón late más rápido?

