

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE SEMANA 8

Curso:	2° básico
Asignatura:	Ciencias Naturales
Docente:	Liliana González Rodríguez
Semana:	8
Objetivo de la clase:	Reconocer los beneficios de la actividad física y alimentación saludable

Durante esta clase trabajaremos con las páginas 22 y 23 de tu texto de estudio de Ciencias Naturales.

¿Recuerdas que las clases anteriores estudiamos los órganos que hacían funcionar nuestro cuerpo? Estos eran los distintos tipos de **huesos y músculos**

- ¿Qué haces tú para cuidar de tu cuerpo y de estos órganos?

Escribe aquí lo que haces

Para cuidar nuestro cuerpo y fortalecer nuestros huesos y músculos debemos hacer dos cosas: practicar **actividad física** y tener una **alimentación saludable**.

Una persona que no realiza actividad física es alguien **sedentario**. El **sedentarismo** puede provocar sobrepeso y obesidad, que son problemas de salud.

Actividad física

- Realizar deportes
- Subir escaleras
- Andar en bicicleta
- Caminar

¿Qué otro tipo de actividad física puedes nombrar?

Observa las imágenes de las páginas 22 y 23 y luego responde, en tu cuaderno, las preguntas de la sección Comento.

Lee el recuadro rojo de la página 23. ¿Conoces a alguna persona con sobrepeso u obesidad? ¿Qué le recomendarías? ¿Qué actividades debe realizar?

Observa este video para complementar tu aprendizaje <https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>