

Al lector:

El presente módulo didáctico ha sido diseñado bajo los parámetros establecidos por los planes y programas del ministerio de educación para el nivel de 3°. año de enseñanza básica.. De esta manera, hemos querido conformar un documento de estudio que puedas compartir con tu familia para enriquecer tus conocimientos.

Esperamos que te diviertas con cada actividad propuesta por tus personajes favoritos, los cuales estarán dispuestos a ayudarte en todo lo que necesites.

No olvides solicitar ayuda a tu profesor en cualquier caso, a través de la plataforma establecida **terceroceduc@gmail.com**

Atentamente.

Profesora Nicole Ojeda. M.





Centro Educativo "San Andrés"
Avenida Pajaritos 4198
Sector Ciencias Naturales
Profesora Nicole Ojeda M.

MODULO N°2

Nombre del estudiante	
Semana	Del 30 al 03 de abril
Curso	2° básico
Asignatura	Ciencias naturales
Unidad N°1	Conozco y cuido mi cuerpo
Numero de clases	3 horas.

SESION N°1

Fecha: 01/04/2020 / 02 /04/2020

Objetivo de clase: 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.(OA8)

Habilidades: Explorar, observar y formular inferencias y predicciones, en forma guiada, sobre objetos y eventos del entorno.

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA



Observa el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=i>



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 el **sobrepeso** y la **obesidad**. Por ello, es importante realizar actividad física, la que no solo consiste en practicar un deporte; también puedes, por ejemplo, subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor.



ACTIVIDAD N°1:

- a) Salta la cuerda durante dos minutos.
- b) Corre durante dos minutos.
- c) Camina durante dos minutos.
- d) Observar y registra los cambios físicos que experimentaste.
Responde SI/ NO.

Actividad realizada por el estudiante	¿Se agitó su Respiración?	¿Transpiró durante la actividad?	¿Se enrojeció su cara?	¿Se aceleró su Corazón?
Saltar la cuerda				
Correr				
Caminar				

¡EXCELENTE TRABAJO!!!!

Correo electrónico: terceroceduc@gmail.com



SESION N°2



Centro Educativo "San Andrés"
Avenida Pajaritos 4196
Sector Ciencias Naturales
Profesora Nicole Ojeda M.

Fecha: Viernes 03/04/2020

Objetivo de clase: 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.(OA8)

Habilidades: Explorar, observar y formular inferencias y predicciones, en forma guiada, sobre objetos y eventos del entorno.

HABITOS DE CUIDADO EN EL CUERPO



Si quieres crecer y estar sano, sin enfermarte, necesitas realizar ejercicio, consumir alimentos saludables, beber abundante líquido y dormir al menos 8 a 9 horas diarias.

Además de realizar actividad física, es importante mantener una adecuada postura corporal para evitar lesiones en tu columna vertebral. La columna vertebral es el sostén de tu cuerpo, por lo que es importante cuidarla.

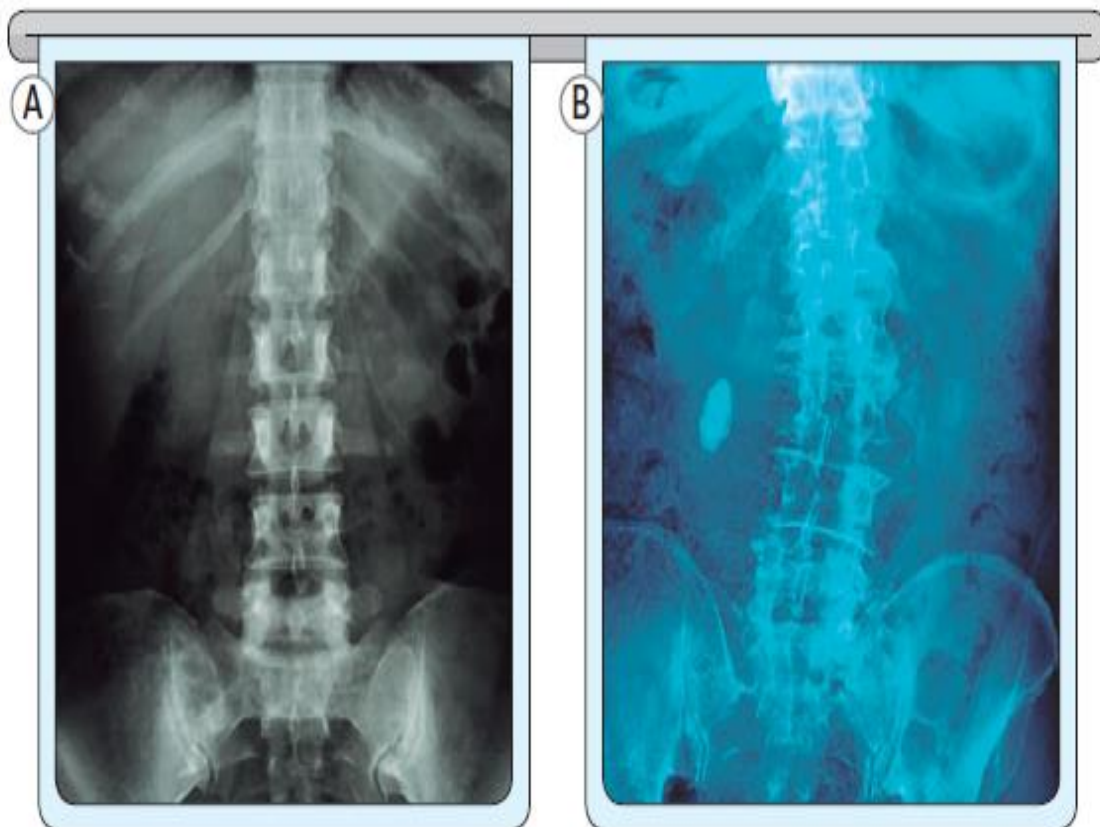


A tu edad,
es

recomendable consumir productos lácteos (ojalá bajos en grasas) tres veces al día, ya que estos alimentos son ricos en calcio.

En los adultos, la falta de calcio produce fragilidad en los huesos, lo que puede ocasionar deformación y dolor de la columna vertebral y fracturas de caderas.

ACTIVIDAD N°2: Observa las radiografías. Luego, responde las preguntas.



1. ¿Qué parte del cuerpo muestran las radiografías?

2. ¿Qué función cumple esa parte del cuerpo?

3. ¿Qué diferencias observas entre ambas radiografías?

4. ¿Qué situaciones o acciones podrían haber ocasionado lo observado en la imagen B? Señala dos.

-
1. Investiga, con ayuda de un familiar, el nombre del problema de salud que muestra la imagen B. Luego, explica los efectos de este trastorno en las personas que lo padecen.
-
-
-

¡EXCELENTE TRABAJO!!!!

Correo electrónico: terceroceduc@gmail.com



Rubrica sesión

N°1 y N°2

Marca con una X la opción de acuerdo al trabajo realizado.

X la opción de acuerdo

	Lo hice muy bien 	Debo reforzar 	Debo  esforzarme mas
Identifique hábitos para cuidar nuestro cuerpo.			
Describo los cambios que ocurren en el			

cuerpo durante el ejercicio.			
¿Seguí las instrucciones señaladas paso a paso?			
. ¿Registré mis observaciones?			
¿Cumplí con las tareas que me fueron encomendadas?			

