

Guía de Ciencias Naturales " N° 10"

Alumno(a):	Curso: 2 Básico	Nota:
Profesor(a): María Eugenia Gaete	Fecha: 19/ 05/2020	

Objetivo: (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.

1. Eje Temático: Ciencias de la vida

Habilidades a medir: Analizar la evidencia y comunicar.

Hábitos de vida saludables.

Antes de iniciar la guía, observa el siguiente video (solo pincha el link)

<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>

¿Por qué debo comer sano?

Los alimentos necesarios para mantener tus **músculos** elásticos y resistentes son las **proteínas**. Estas se encuentran en carnes, huevos y legumbres, como porotos, lentejas y garbanzos.

La leche y sus derivados, como el yogur y el queso, tienen mucho **calcio**. El calcio es un mineral muy importante para que los **huesos** crezcan sanos y fuertes.



▲ Alimentos ricos en proteínas

▲ Alimentos ricos en calcio

¿Qué sucede si no realizo ejercicio ni cuido mi dieta?

Tus huesos y músculos estarán más débiles y podrás sufrir accidentes con más frecuencia, como los siguientes:

- **Fracturas**, se producen cuando se rompe un hueso.
- **Desgarros**, se rompe una pequeña porción de un músculo.

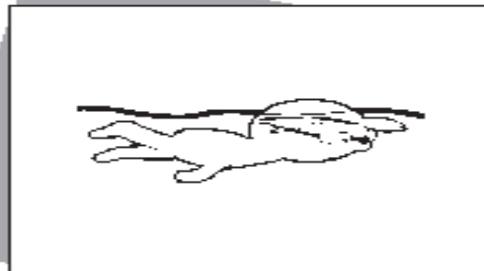
Si descuidas tu alimentación y no haces ejercicio, acumularás grasa, la cual puede llegar a tus vasos sanguíneos y producir graves enfermedades cuando seas mayor.

Al estar con **sobrepeso** tu sistema locomotor también se daña, pues debe mover un cuerpo más pesado, lo que hace que te canses con más facilidad.



Actividades:

1.- Pinta los niños que muestran hábitos saludables para el cuidado del cuerpo.



2.- Busca en diarios, revistas o dibuja cinco acciones que permitan mantener tu cuerpo fuerte y sano. Pégalas en tu cuaderno y escribe a que acción corresponden. Por ejemplo:



Lavarse los dientes: hábitos de higiene personal

Algunas acciones pueden ser:

- a) Hábitos de higiene
- b) Descanso diario
- c) Realizar ejercicio
- d) Alimentación saludable
- e) Tomar abundante líquido (agua)

Vuelve a revisar el video <https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>