

Guía de Ciencias Naturales "Retroalimentación" N° 10

Alumno(a):	Curso: 2 Básico	Nota:
Profesor(a): María Eugenia Gaete	Fecha: 12/ 05	

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.

Actividades físicas

Observa las diferentes actividades físicas que representan los dibujos y escribe en cada : una L si es ligera; una M, si es moderada y una I, si es intensa



Recuerda que antes de practicar cualquier deporte, debes hacer un pequeño **calentamiento**, moviendo tu cuerpo lentamente. Al finalizar, no olvides **estirar** tus músculos. Así evitarás dolores posteriores o posibles lesiones.