

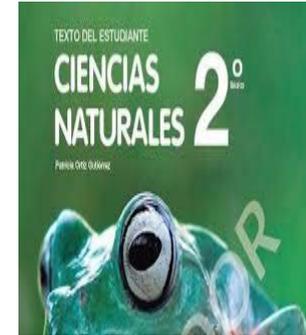


Ciencias Naturales 2do. Básico  
Objetivo: Reconocer los cambios que se producen en el cuerpo al realizar actividad física.

Profesora: Sara Fuentes T.  
Fecha: 01 de julio de 2020  
Clase programada para 90 min.

Para esta clase asegúrate de tener los siguientes materiales:

- Cuaderno de la asignatura
- Lápiz grafito
- Goma de borrar
- Texto de Historia



¿Qué cambios se producen en el cuerpo al realizar actividad física como, correr, saltar una cuerda, hacer sentadillas, etc. ?

Al intensificar la actividad física, por lo general, aumenta la frecuencia cardíaca, es decir, el corazón late más fuerte y lo mismo ocurre con la frecuencia respiratoria, esto hace que llegue más **oxígeno** a todo tu cuerpo.

- Para fortalecer el corazón, huesos y músculos se recomienda hacer ejercicio.
- También una alimentación saludable y, así cuidar nuestro cuerpo del sobrepeso.
- Al contrario, las personas que no realizan actividad física son **sedentarias**.

## Actividades:

- Leer información páginas 20 a 23 texto.
- Realizar actividades cuadernillo páginas 22 y 23.

# Síntesis de la clase de hoy

## Aprendimos:

- ¿Qué aprendimos hoy? Aprendimos la importancia y beneficio que tiene la actividad física para mantener un cuerpo saludable.

¡Muy buen trabajo!

