

## Guía de Ciencias Naturales "Guía N° 12"

Alumno(a):	Curso: 2 Básico	Nota:
Profesor(a): María Eugenia Gaete	Fecha: 28/ 05/2021	

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.

## CUIDO MI 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.

### ¿Por qué hacer ejercicio?

Tal como los músculos de las piernas y los brazos se tonifican al hacer deporte, el corazón también se fortalece cuando haces ejercicios.

### ¿Cuáles son los efectos de la actividad física en nuestros músculos y corazón?

1. Anota las observaciones de la respiración, los latidos del corazón y los músculos antes y después de hacer el ejercicio.



Antes del ejercicio

a. La respiración está

---

---

b. Los latidos del corazón están

---

---

c. Los músculos están

---

---



Después del ejercicio

a. La respiración está

---

---

b. Los latidos del corazón están

---

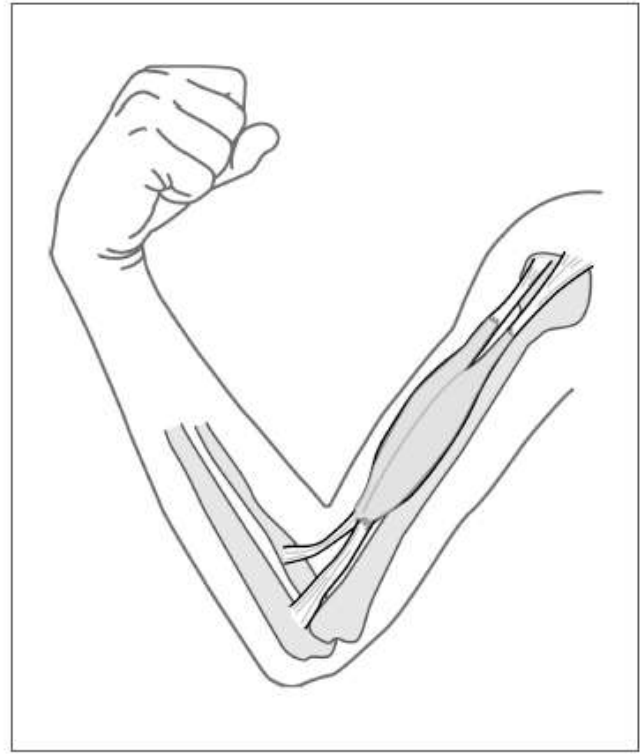
---

c. Los músculos están

---

---

2. Para sanar una fractura se inmoviliza el brazo del hueso fracturado. Esto debilita al músculo y se adelgaza. Observa los músculos de cada brazo y colorea **ROJO** el músculo que ha realizado ejercicio, y **AZUL** el músculo que ha estado inmóvil, sin realizar ejercicio.



3. Responde la siguientes preguntas.

a. ¿Qué se recomienda hacer para fortalecer los músculos y el corazón?

---

---

b. ¿Cuánto tiempo dedicas al día a realizar alguna actividad física?

---

**Tu cuerpo tiene casi 600 músculos. Si no se trabajan, pierden fuerza y elasticidad. Por eso, es necesario hacer ejercicios físicos con frecuencia, como caminar, correr, saltar y trotar.**