



Ciencias Naturales
2°A

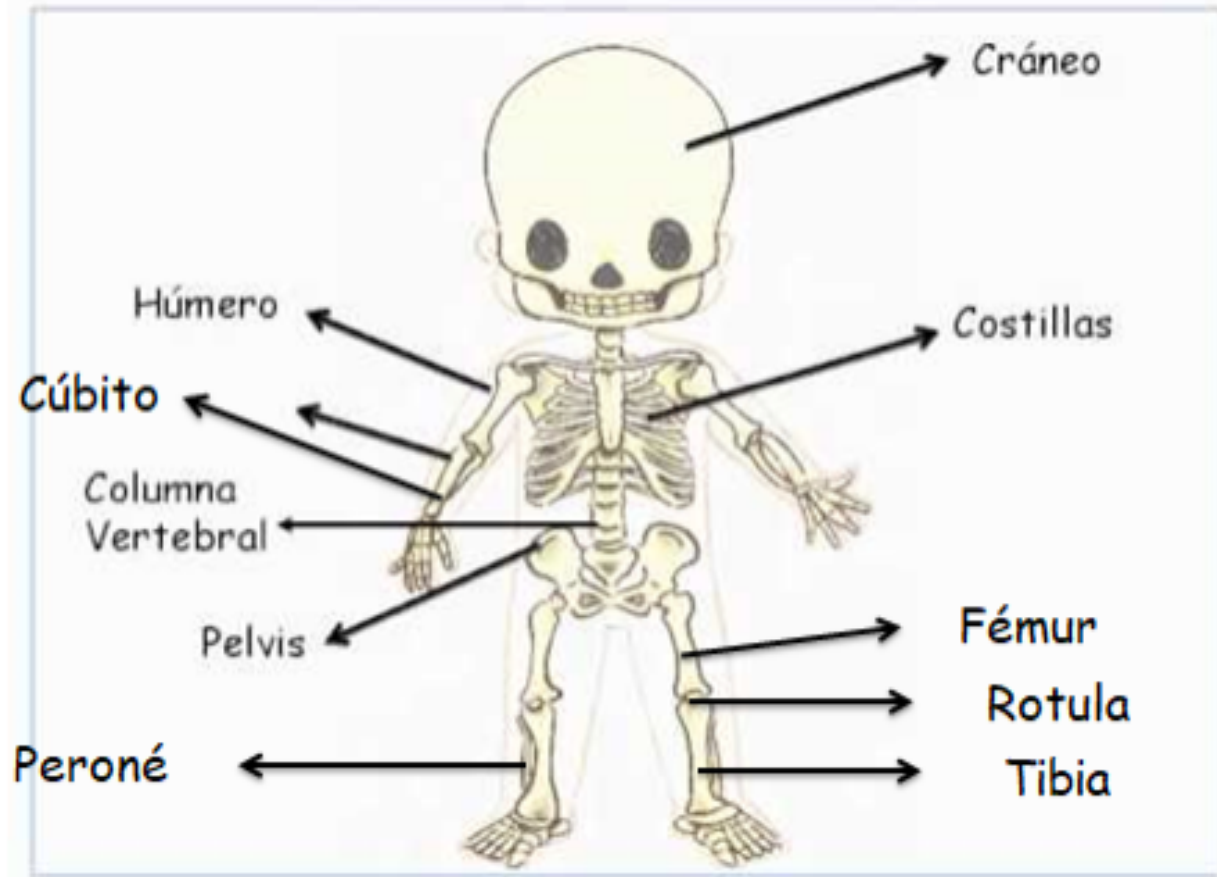
Actividad Física

Semana del 25 al 29 de mayo

Profesora: Maira Pérez Pérez

Recordemos

Los principales huesos de nuestro cuerpo.



Fecha:

Objetivo: Establecer diferencias corporales entre una persona que realiza actividad física y otra que no, a través de un cuadro comparativo.

Escribe en tu cuaderno la fecha y el objetivo.

Observa el siguiente video:

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

Lee la información sobre los beneficios de la actividad física.

Desarrolla cada una de las actividades que se plantean en tu cuaderno.

Aprendamos



Beneficios de la actividad física.

Realizar actividad física nos brinda una variedad de beneficios para nuestro cuerpo, tales como:

- Mejorar el estado de nuestros músculos y de nuestro corazón.
- Mejora la salud de nuestros huesos.
- Reduce el riesgo de enfermedades.
- Reduce el riesgo de caídas y fracturas.
- Reduce la depresión.

Aprendamos



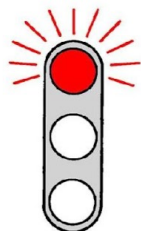
Recuerda comer saludable.

Aprendamos



Algunas actividades que puedes realizar.





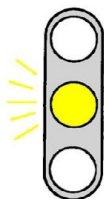
NO MÀS DE
2 HORAS
AL DIA



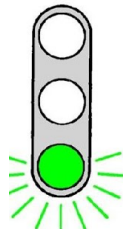
PIRÀMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA INFANCIA



Alimentación Primaria



3 VECES A
LA SEMANA



ACTIVIDADES
HABITUALES



© Xavier Vives

Aprendamos



Inactividad Física.

La inactividad física es conocida como **sedentarismo**, y se define como la carencia de actividad física. La falta de actividad física trae como consecuencia:

- Aumento del peso corporal.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular.
- Dolor lumbar, que aparece por la mala postura.
- Tendencia a contraer enfermedades crónicas.
- Sensación frecuente de cansancio.
- Disminuye el nivel de concentración.
- Alteraciones en el sistema nervioso, que pueden producir baja autoestima, aislamiento social, anorexia o bulimia nerviosa.



Aprendamos



No consumir comida chatarra.

Actividad



Copia en tu cuaderno el siguiente cuadro y completa según corresponda.

Menciona características de las personas que realizan actividad física y también de las que no realizan.

Diferencias entre personas que realizan actividad física y las que no.

Actividad Física	Inactividad Física.

Actividad de cierre



Responde de manera oral las siguientes preguntas.

¿Es importante realizar actividad física? ¿Por qué?

¿Menciona 2 beneficios de realizar actividad física?

¿Menciona 2 consecuencias de no realizar actividad física?

