

	Control del Proceso Educativo Segundo Semestre Ciencias Naturales Segundos Básicos Guía nro 9			7. 5. 1.
	<i>Instituto San Lorenzo</i>	<i>Coordinación Educación Básica</i>	Página 1 de 1 Rev. 02	

Nombre:	Curso:
---------	--------

Objetivo: Conocer 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.

Habilidad: Conocer, identificar.

¿Qué son los hábitos de vida saludable?

Hemos visto, que nuestro cuerpo se encuentra compuesto por distintos sistemas, los cuales en su conjunto nos permiten desarrollar nuestras actividades diarias. *Entre estos hábitos de vida saludable, encontraremos:*

Ejercicio físico: es importante que mantengamos el ejercicio ya que de esta manera fortalecemos nuestro organismo, ejercitando nuestro músculos y corazón.



Alimentación saludable: manteniendo una alimentación balanceada consumiendo verduras, carnes, frutas, legumbre, bebiendo agua y evitando aquellos alimentos que son perniciosos para la salud.

También es importante que en esta etapa de crecimiento en la cual te encuentras descanses entre 8 y 9 horas para descansar de manera adecuada.

1.- En el siguiente recuadro, dibuja los ejercicios que realizas durante la semana. Coloca el nombre y pinta el dibujo.

	Control del Proceso Educativo Segundo Semestre Ciencias Naturales Segundos Básicos Guía nro 9			7. 5. 1.
	<i>Instituto San Lorenzo</i>	<i>Coordinación Educación Básica</i>	Página 2 de 1 Rev. 02	

2.- ¿Qué ocurre cuando realizas ejercicio con tu corazón: late más rápido o más lento?
 ¿A qué piensas que se debe esto?

3.- ¿Qué ocurre con la respiración cuando realizas ejercicio?

4- Recorta 6 alimentos que son beneficiosos para la salud y pégalos en el recuadro.