



**GUÍA DE TRABAJO SEMANA 4 CIENCIAS NATURALES**

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **curso:** \_\_\_\_\_

Objetivo de la clase:  
Explicar la importancia de la actividad física y los cambios que ocurren en el cuerpo al ejercitarse.

**Importante:**

No imprimir esta guía, las preguntas y actividades se pueden realizar en el libro o en el cuaderno.

Observa la imagen prestando atención a las acciones que están realizando los niños.



Trabaja en tu cuaderno de ciencias naturales

1. Completa el siguiente cuadro comparativo escribiendo las acciones que realizan los niños.

Acciones que cuidan nuestro cuerpo	Acciones que dañan nuestro cuerpo

2. ¿Crees que es importante realizar actividad física? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Importancia de hacer ejercicios

La **actividad física**, haciendo deportes y ejercicios, nos permite **mantener una vida saludable y fortalecer** los músculos y el corazón.

Después de hacer ejercicio, el corazón **late más rápido**, lo que significa que está trabajando intensamente y enviando sangre a todo el cuerpo. Cada vez que haces alguna actividad física, como ejercicios, correr o andar en bicicleta, estás ayudando a tu cuerpo a mantenerse saludable, **desarrollando tus músculos** para crecer y ser fuerte.



Luego de leer el texto responde en tu cuaderno

a) ¿Por qué es importante la actividad física?

---

---

b) ¿Por qué el corazón late más rápido luego de realizar actividad física?

---

---

c) ¿Qué actividad física realizas?

---

---

Trabajemos en nuestro texto de estudio y cuadernillo de actividades.

En la página 20 y 21 del texto de estudio se presentan cuatro pasos para realizar actividades en dos minutos cada una. (Trabaja con un adulto que tome el tiempo)

En cada una de las acciones tienes que estar atento si ocurren cambios en tu cuerpo como si se agita tu respiración, si transpiras, si tu cara se enrojece o si tu corazón late más rápido.

Paso 1: saltar la cuerda



Paso 2: correr



Paso 3: sentadillas



Paso 4: estar en reposo



En la página 16 del cuadernillo de actividades encontrarás una tabla para registrar los resultados obtenidos en cada paso. Realiza cada una de las acciones dejando 2 minutos de descanso entre cada una.

**Completa la tabla en tu libro.**

**Luego de registrar los datos en tu libro responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.**

a) ¿Qué acción provocó más cambios físicos?

---

---

b) ¿Qué acción provocó menos cambios físicos?

---

---

c) ¿Qué ocurre con el corazón al hacer ejercicios de mayor esfuerzo?

---

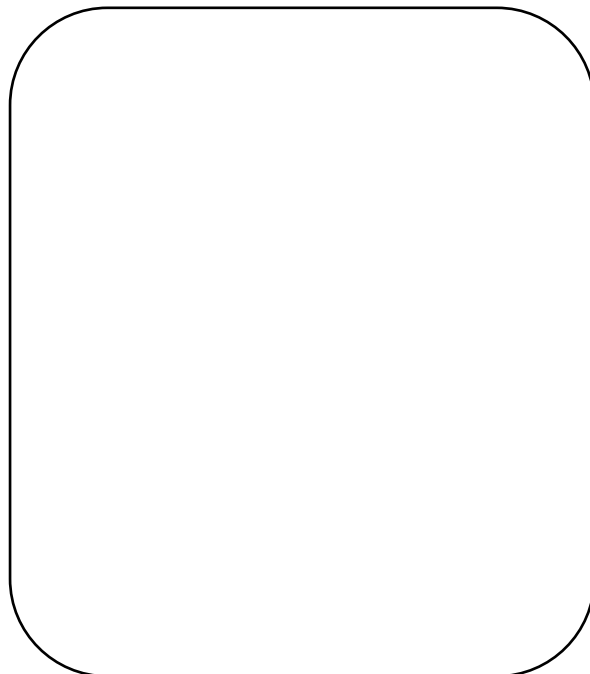
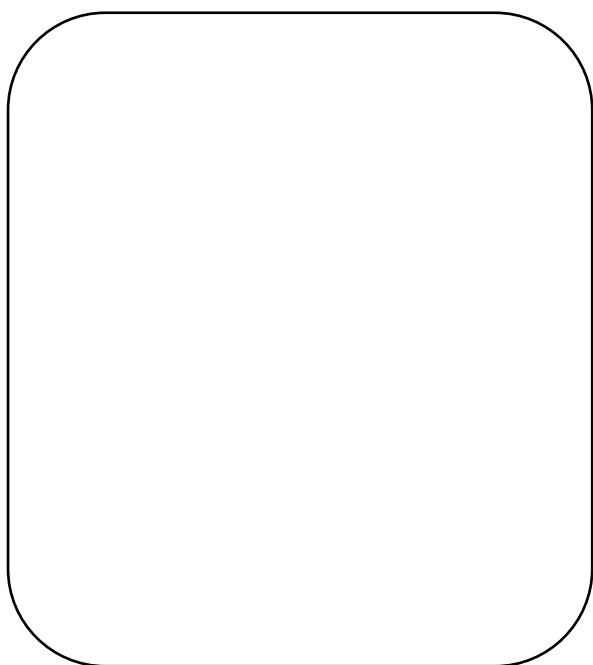
---

d) ¿Qué ocurre con los pulmones al realizar ejercicios de mayor esfuerzo?

---

---

**Dibuja en tu cuaderno las dos actividades que más te gusta realizar (bailar, saltar la cuerda, correr, hacer abdominales, etc) y comprométete a realizarlas todos los días durante 10 minutos, de esa forma estarás cuidando tu salud.**



**¡Comprométete con tu salud y no salgas de casa!**