



“Mi escuela, un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable”

PLANIFICACIÓN DE AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA 7 DEL 11 de mayo AL 15 DE Mayo 2020

ASIGNATURA	Ciencias Naturales 2 ° Básicos
NOMBRE DEL PROFESOR/A	Isabel Gómez 2°A Priscila Salas 2°B
CONTENIDO	Reconocer la importancia de la actividad física, para nuestro cuerpo.
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	(OA 08) 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.
MOTIVACIÓN	Sabes cuales son los beneficios de hacer deporte. Te invito a realizar las siguientes actividades.
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	ACTIVIDADES: 1-Observan imagen y leen contenido. 2-Pintan imágenes sobre los deportes favoritos. 3- Leen texto y responden preguntas. Recurso: guía de aprendizaje, cuaderno.
EVALUACIÓN FORMATIVA	Ticket de Salida Escriben tres beneficios de la actividad física para nuestro cuerpo.
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Isabel.gomez@colegio-jeanpiaget.cl (2do.A) Priscila.salas@colegio-jeanpiaget.cl (2do.B) Fecha de envío : Viernes 15 de mayo



“Mi escuela, un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable”

GUÍA DE APRENDIZAJE N°7

NOMBRE: _____

Objetivo:

Proponer formas de ejercitarse físicamente para incorporarlas en sus hábitos diarios

Actividades deportivas para niños

El mal uso de la tecnología no aleja de realizar actividad física y deportiva convirtiéndonos en personas sedentarias y propensas a diversas enfermedades por la falta de actividad física.



Beneficios de las actividades deportivas

Mantenerse activo de forma regular, **reporta una serie de beneficios:**

- Huesos y músculos fuertes.
- Facilidad para controlar el peso.
- Mayor autoconcepto, y por lo tanto, mayor autoestima.
- Actitud positiva ante la vida.
- Mejor gestión de los momentos de descanso.
- Sueño reparador.
- Relaciones personales en un ambiente distendido.
- Mayor concentración.



1) Observa las siguientes imágenes y colorea las que más te gustan o te gustaría realizar. ¿Qué importancia tienen?





“Mi escuela, un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable”

2. Lee el siguiente texto y responde las preguntas a continuación:

Los diez deportes más populares del 2016

10. **El fútbol americano:** La mayoría de los aficionados a este deporte vienen de los Estados Unidos y Canadá.
9. **El básquetball:** El gran crecimiento del baloncesto se debe a la urbanización del mundo, ya que es uno de los únicos deportes que se puede jugar en pequeños espacios urbanos.
8. **El golf:** El carácter indirecto de la competencia crea un problema en los aficionados – a diferencia de otros deportes, los golfistas nunca están cara a cara en un concurso, creando una percibida falta de conflicto y competitividad.
7. **El béisbol:** Con 500 millones de aficionados, se ha vuelto el deporte más visto en el Japón y un deporte nacional en varios países latinoamericanos.
6. **El ping-pong:** El deporte es fácil de jugar y las herramientas con la que se juegan son baratas.
5. **El voleiball:** La simplicidad del juego, así como su flexibilidad, ha hecho al voleibol o voley extremadamente popular, con más de 900 millones de aficionados en el mundo.
4. **El tenis:** Este deporte tiene mil millones de aficionados.
3. **El hockey sobre césped:** Desarrollando en Europa y Asia en el tercer siglo antes de Cristo, las reglas que se usan en este momento fueron establecidas en Inglaterra en el siglo XIX. Este deporte tiene dos mil millones de aficionados.
2. **El críquet:** Tiene 2.5 mil millones de aficionados.
1. **El fútbol:** Deporte tiene 3.5 mil millones de aficionados en el mundo. El deporte más popular con espectadores, así como con jugadores, sus reglas no fueron establecidas hasta el siglo XIX en Inglaterra.

Preguntas:

- a) ¿Hay algún deporte que desconozcas?, ¿Cuál crees que son sus características?



“Mi escuela, un lugar para aprender y crecer en un ambiente saludable”

- b) ¿Por qué motivo crees que los deportes del listado se han hecho más populares que otros? Fundamenta tu respuesta.

- c) Pon atención en las actividades que realizas a diario e identifica cuáles involucran ejercicio físico. Descríbelas aquí.

- d) Utilizando el texto y tu descripción anterior, crea una rutina de ejercicios simples que podrías utilizar a diario para ejercitarte. Luego, compártela con tus compañeros.

- e) Redacta una breve reflexión en torno al tema de hoy, ¿qué importancia crees que tiene el ejercicio físico para el cuerpo?

Ticket de Salida

Escribe tres beneficios de la actividad física para nuestro cuerpo

1- _____

2- _____

3- _____