

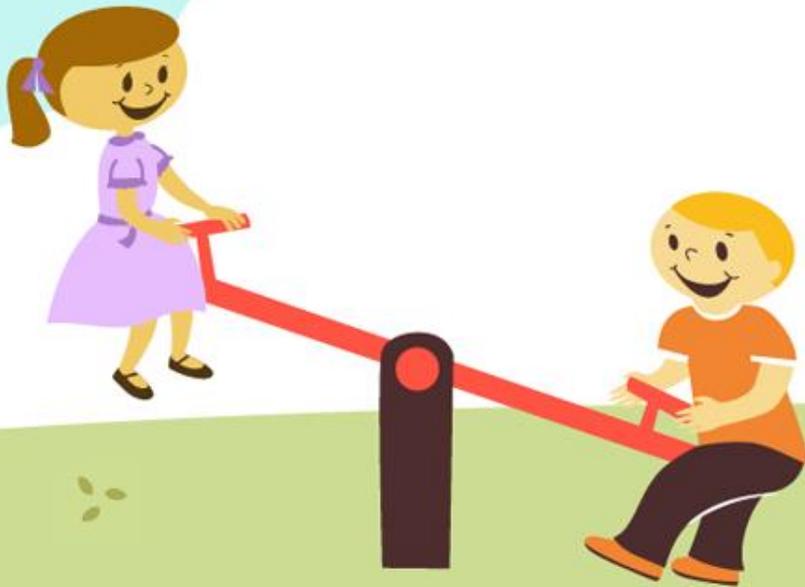
Cuidando nuestros órganos y del cuerpo

Equipos segundos básicos



En las clases anteriores

Conocimos como todos los órganos se unen para movilizar nuestros cuerpos, y que función cumple cada uno, pues bien ahora aprenderemos cómo podemos cuidar y mantener sano nuestro cuerpo.





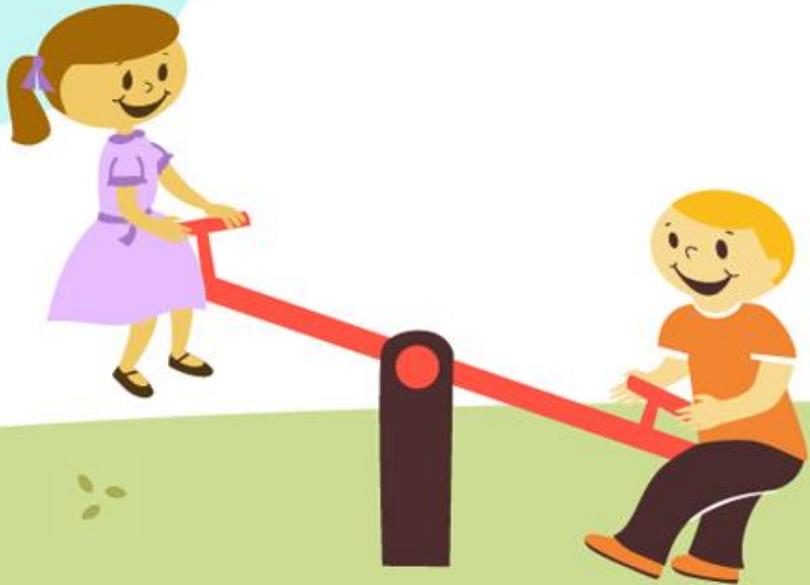
Observa la imagen y comenta lo que sucede en ella



¿Qué actividades ayudan a mantener sano nuestro cuerpo?



Actividad : escribe en tu
cuaderno el siguiente resumen



Lunes 06 de julio de 2020

Objetivo: Comprender la importancia de la actividad física para nuestro cuerpo.

Actividad física

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.

Hábitos saludables

Ya sabes lo importante que es la actividad física para mantener el cuerpo fuerte y saludable.

Para que se convierta en un hábito, considera los siguientes consejos:

- Pasa solo un máximo de dos horas al día sentado o sentada frente al computador o el televisor.
- Si tienes bicicleta, úsala a diario, aunque sea solo por media hora.
- Juega al aire libre siempre que puedas.

Por ejemplo, a saltar la cuerda, a jugar fútbol o a hacer carreras.

