

Jueves 22 de abril de 2021

de que forma puedo
cuidar mi cuerpo

El ejercicio regular
ayudará a reducir
el riesgo de obesidad
infantil, diabetes tipo 2,
baja presión arterial,
así como permitirá
que fortalezcan sus
huesos y músculos, lo

que serán mejores
propensos a los
resfriados, las
alergias y las
enfermedades.

TALLER 3

Pregunta orientadora

¿De qué forma puedo cuidar mi cuerpo?

ACTIVIDAD N° 1: DESDE EL USO COMPRENSIVO DEL CONOCIMIENTO CIENTIFICO

1. Dibuja tu deporte favorito.



¿Qué recomendaciones le harías al joven de la imagen?, ¿por qué?

hacer ejercicio

ACTIVIDAD N° 2: DESDE LA EXPLICACION DE FENOMENOS

3. ¿Por qué es importante el ejercicio y el deporte?

para estar fuerte.

2. Observa la siguiente imagen.



Describe lo que observas:

observo que el señor está comiendo chatarró.

4. Dibuja y explica las actividades físicas que realizas para cuidar tu cuerpo.



RATE

SABER

Patinaje ciclismo caminata



ACTIVIDAD N° 3:
DESDE LA INDAGACIÓN

5. En el siguiente cuadro escribe las actividades que realizas para mantener tu cuerpo sano.

DIA	MAÑANA	TARDES	NOCHES
LUNES	desayunar, estudiar, bako	leer, ver tv, jugar.	comer, dormir, cepillarse
MARTE	bako, estudiar, leer, jugar.	suenar, comer, reparar.	comer, cepillar, dormir.
MIERCOLES	levantar, comer, fruta, estudiar	parque helado, tomar chocolate	comer, dormir
JUEVES	levantar, comer, fruta, estudio	jugar, comer, dormir.	comer, jugar
VIERNES	levantar, comer, estudiar,	jugar, dormir.	comer, dormir, cepillar.
SABADO	ejercicio, desayuno.	tareas, comer, parque.	dormir, película
DOMINGO	ejercicio.	compras.	dormir

Compáralas con las actividades que realizan tus compañeros.

¿Cuál o cuáles son las actividades más comunes?

bañarse estudiar dormir,

¿Cuál o cuáles son las actividades menos comunes?

comer frutas.

¿Cuál o cuáles actividades te gustaría imitar de tus compañeros? ¿Por qué?

ejercicio comer frutas.

3. La gallina ciega



¿Qué beneficios puede traer el juego de "la gallina ciega"?

compartir observar.

¿Ayuda a la salud de tu cuerpo? ¿por qué?

Si, porque es un ejercicio físico

¿Qué cuidados se debe tener al practicar el juego?

no tropezar.
usar los obstáculos