



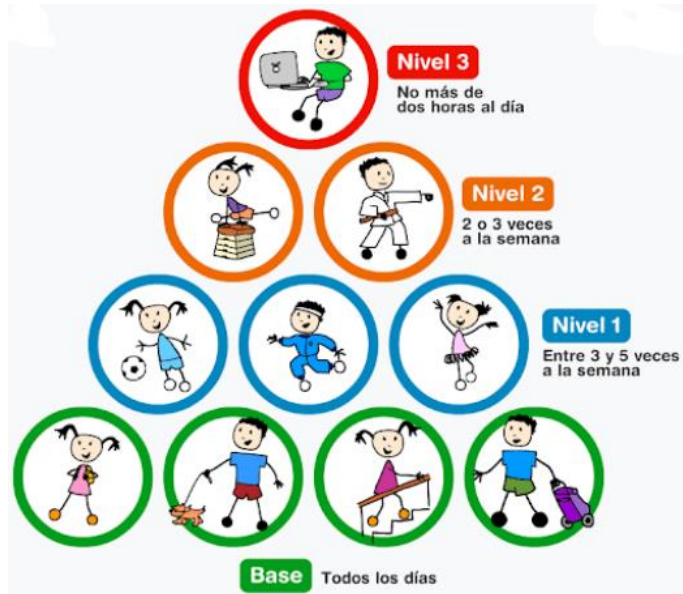
Clase 09 de Septiembre CN6° básico

Depto. de Ciencias
Prof. Maglene Martínez

Objetivo: OA 6: Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular y de cuidar la higiene corporal en el período de la pubertad.

1. **Observa el video:** <https://www.youtube.com/watch?v=isqONxiLcYM>

En estos días que no podemos salir a la escuela y a la plaza



- A. ¿Qué actividad física haces?

- B. ¿Por qué es importante mantener la actividad física?

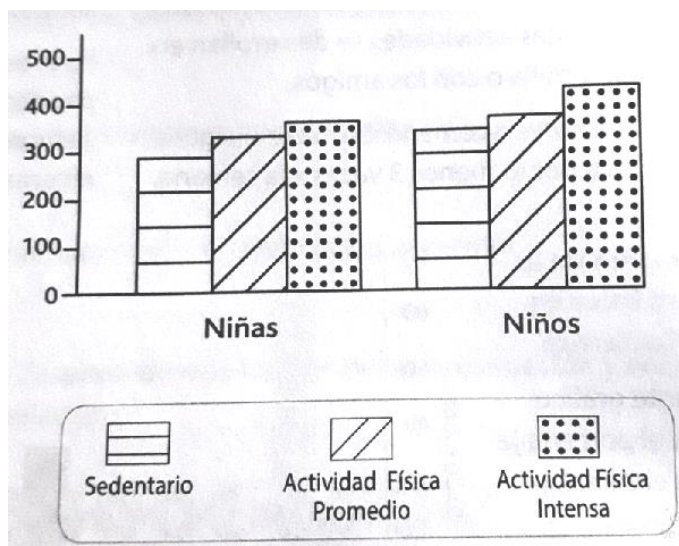
- C. Si pudieras salir libremente ¿Qué actividad te gustaría practicar?

- D. A medida que los niños crecen la actividad física se va quedando atrás, según tu apreciación. ¿Qué sucede con la actividad física y el uso de pantallas digitales a medida que los niños crecen?

2. Lee estos consejos y marca con una **B** si son buenos o con una **M** si son malos.

	Dar un paseo diario
	Respetar un horario para comidas y no picar entre ellas.
	Estar sentado todo el día
	Mantener una alimentación sana y variada
	Comer solo zanahorias

3. Se realizó un estudio mediante un instrumento capaz de calcular el contenido mineral absorbido por los huesos. Las mediciones se hacían todos los años , durante seis años, en tres grupos de niños: uno con actividad física intensa, otro con actividad promedio y otro sedentario (sin ejercicio)



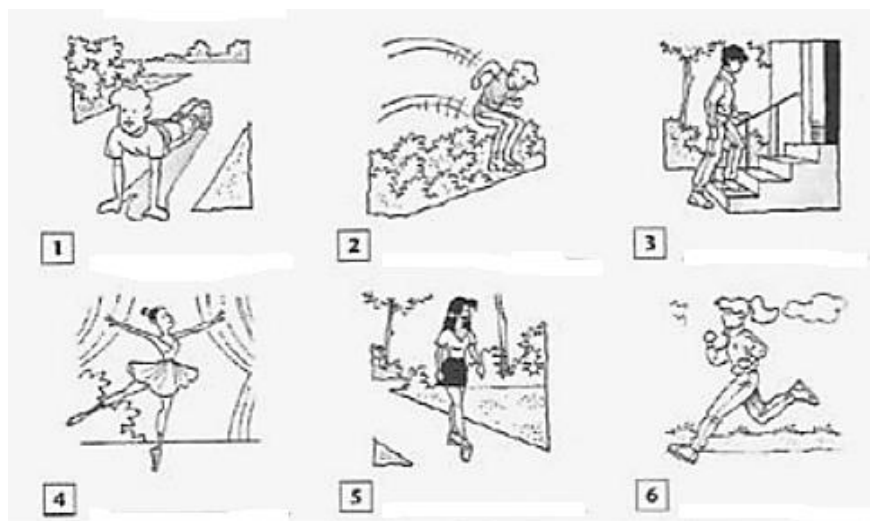
- A. ¿Qué grupo acumula más contenido mineral en los huesos a lo largo de los años?

- B. ¿Qué grupo de niños tendrá una mejor salud de su sistema óseo en el futuro?

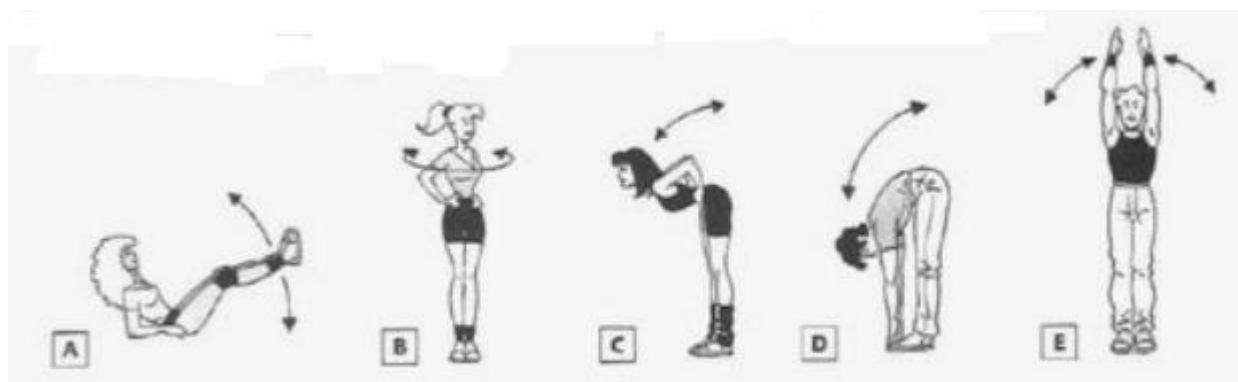
- C. ¿Qué diferencia se observa entre niñas y niños?

4. Algunas actividades físicas que podemos hacer en casa, nos permiten mantener nuestro cuerpo activo. Escribe el número de la actividad.

	Correr
	Saltar
	Caminar
	Bailar
	Hacer flexiones
	Subir escaleras



5. Relaciona la actividad con el dibujo.



	Tocarse con las manos la punta de los pies
	Doblar la cintura y hacer un ángulo recto con el cuerpo.
	Estirar los brazos
	Girar el cuerpo a derecha e izquierda
	Levantar y bajar las piernas

6. Identifica algunos deportes que se pueden practicar para una vida saludable.



	A. Fútbol		F. Natación		K. Boxeo
	B. Baloncesto		G. Gimnasia		L. Judo
	C. Tenis		H. Atletismo		M. Motocross
	D. Esquí		I. Automovilismo		N. Vela
	E. Ciclismo		J. Patinaje		Ñ. Golf