

GUÍA DE APOYO N°3 DE CIENCIAS NATURALES. (PRIMEROS BÁSICOS)

Nombre: _____ Curso: _____

OA 7: Reconocer actividades físicas que permitan mantener el cuerpo sano.

Mencionar acciones para prevenir enfermedades.

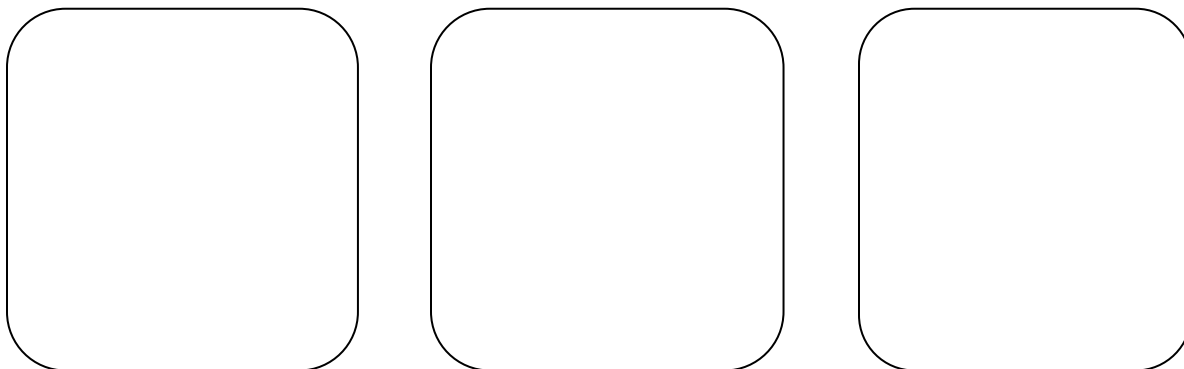
Vida saludable: “Cuerpo sano”

La actividad física ayuda a fortalecer y mantener en buen estado nuestros huesos y músculos.

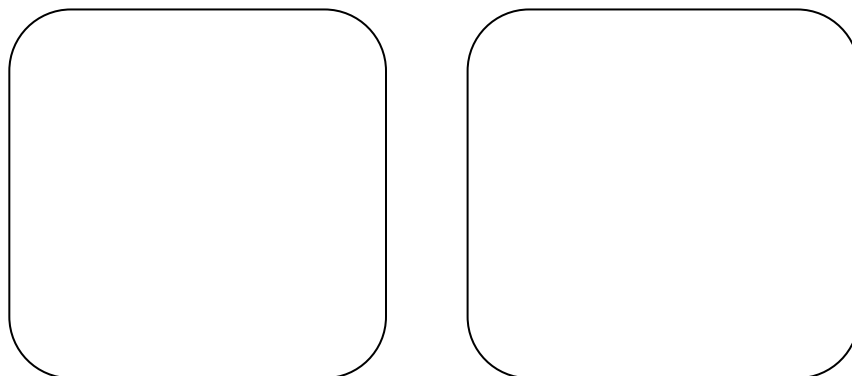
Debemos ejercitar el cuerpo para tener un organismo saludable.

Actividad N° 1:

- Dibuja 3 actividades físicas que te ayudan a mantener tu cuerpo sano.



- Dibuja 2 acciones donde tu cuerpo no tiene actividad física .



Actividad N° 2.

Realiza en tu casa las siguientes actividades físicas:

- Saltar con los dos pies juntos.
- Saltar en un pie y luego con el otro pie.
- Acostarse en el piso y pararse , se realiza 3 veces.