

06.05.2020

**Cuidando nuestro cuerpo**

Plan de actividad física.

1. Observa la siguiente situación y realiza las actividades. Identificar

a. Encierra con **azul** las acciones que cuidan tu cuerpo.

b. Encierra con **rojo** las acciones que podrían dañar la salud.

**No olvides que la actividad física, hacer deportes y ejercicios, nos permite mantener una vida saludable y fortalecer los músculos y el corazón.**



06.05.2020

**Continúa leyendo…**

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.

2. Marca con aquellas que tengan un efecto positivo en el corazón y los músculos y con las que tengan uno negativo.

**Tarea**: Busca recorta y pega en tu cuaderno imágenes de 4 actividades que cuiden y otras 4 perjudiquen a nuestra salud. Explica escribiendo el por qué.

Desarrolla las páginas 16 – 17 – 20 – 22 - 23 del cuaderno de actividades.

Juega con tu familia en la Carrera del saber del texto del estudiante en las páginas 32 y 33.



