**GUÍA DE CIENCIAS NATURALES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 6°A  | Fecha: semana N° 15 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (s):** Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular y de cuidar la higiene corporal en el período de la pubertad. OA6 |
| **Contenidos: actividad física**  |
| **Objetivo de la semana:** Identificar que ejercicios son apropiados a realizar en tiempos de cuarentena |
| **Habilidad:** identificar |

 **¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de identificar y qué entendemos por actividad física



**Entonces:**

Identificar: Identificarse se refiere a la acción de reconocer si una persona o una cosa es lo que se está buscando, estás deberán contar con ciertos rasgos característicos que serán identificables para quien los precisa reconocer.

|  |
| --- |
| Entenderemos por Actividad física a todos los movimientos que nuestro cuerpo puede realizar. Para generar equilibrio en la salud de nuestro organismo. |

**La salud de nuestro organismo no solo requiere de una buena alimentación si no que además debemos mantenernos en constante movimiento.**

**Pero, como ya sabemos no podemos realizar actividades deportivas propiamente tal. Ya que, no nos esta permitido salir de casa, para llevar a cabo dichos deportes que nos gustaría practicar, por lo tanto, en esta clase vamos a realizar los siguientes ejercicios que si se pueden realizar dentro de casa.**



En esta clase necesitas prepararte con una ropa adecuada para poder mover tu cuerpo. sigue las instrucciones.

|  |  |
| --- | --- |
| Imagen  | Explicación – instrucción  |
|  | * Párate derecho con los pies un poco separados y brazo levantados tocando tus manos por detrás de la cabeza.
* Dobla tus rodillas manteniendo tu espalda derecha y sube.
* Repite 5 veces. Inspirando por la nariz subir y botar aire por la boca al bajar
 |
|  | * Camina tres pasos en dirección recta y regresa levantando las rodillas y brazos en forma sincronizada.
* Repite 5 veces cada vuelta
 |
|  | * En el borde de una silla ubica tus manos por detrás de tu cuerpo y flecta un poco tus rodillas como si te sentaras en el aire afirmándote en la silla.
* Repite 5 veces – descansa y vuelve a repetir 5 veces mas
 |
|  | * Sentado en el suelo afirma tus manos en el suelo, espalda derecha estira las piernas y luego lleva las rodillas hacia tu cuerpo.
* Estira tus piernas lentamente.
* Repite 5 veces, descansa y vuelve a repetir 5 veces más.
 |
|  | * Recostado en el suelo estira tus brazos y piernas.
* Levanta las piernas derechas sin doblar las rodillas quedando en un ángulo recto.
* Baja las piernas lentamente y vuelve a subir.
* Repite 5 veces descansa y vuelve a repetir 5 veces.
 |
|  | * De pie toca con la mano derecha el pie izquierdo y con la mano izquierda el pie derecho.
* Levanta tu cuerpo antes de repetir
* Repite este movimiento 5 veces
 |
|  | * Parado derecho levanta mano y pie izquierdo, cuenta hasta diez sin bajar el pie ni la mano.
* Repite la misma acción con la mano y pie izquierdo, cuenta hasta diez.
* Quédate en esa posición de pie toma aire por la nariz y bota fuertemente por la boca 5 veces
 |

Cuenta brevemente la experiencia de realizar estos ejercicios.

1.- ¿Sientes alguna diferencia en tu cuerpo?

|  |
| --- |
|  |

2.- Enséñale esta rutina a alguien de tu familia y cuenta como fue tu experiencia

|  |
| --- |
|  |

Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

|  |
| --- |
|  |

 Si realizaste todos los ejercicios ¡FELICITACIONES!

Te invito a que los realices por lo menos 3 veces a la semana.

También puede ser todos los días

Si lo deseas puedes agregar otros ejercicios que tu sepas hacer.



¡INTÉNTALO!