Colegio Patricio Mekis

Mateo de Toro y Zambrano N° 0330. Fono: 722261343 Email: patricio.mekis@cormun.cl

“Un Colegio que Cambia”

 **TAREA Cs NATURALES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre del Estudiante** |  | **Curso:**4° Básico Semana: 6 |
| **Fecha:**04 al 08 de mayo |
| **Docente:** | Alejandra Aros O. | **Asignatura:** | Cs. Naturales |
| **OA6** | Describir los beneficios de la actividad física para el sistema músculo - esquelético | **UNIDAD** | 1 |
| **Habilidades**  | Observar -reconocer- recortar - pegar |
| **Objetivo** | Reconocer las medidas de cuidado del sistema locomotor |

 **“El sistema locomotor y sus cuidados”**   **Recuerda:**

 Para que tus huesos y músculos funcionen con normalidad, es necesario mantener tu cuerpo saludable. Algunas acciones que puedes llevar a cabo son alimentarte balanceadamente y practicar periódicamente actividades físicas, pues el ejercicio fortalece los huesos y da flexibilidad a los músculos. El sedentarismo o falta de actividad física puede ocasionar problemas a tu salud, como el sobrepeso y la obesidad.

**Actividades:**

**I.- Observa las imágenes de las páginas 38 y 39 y lee la instrucción.**

**II.- Lee cada una de las recomendaciones de las páginas nombradas.**

**III.- Escribe en tu cuaderno las siguientes preguntas y respóndelas:**

1.- ¿Qué medidas de prevención debes considerar, por ejemplo, cuando andas en bicicleta, en patines o cuando trotas y corres, etc?

2.- ¿Qué productos lácteos consumes diariamente?

3.- ¿Qué actividad física te gustaría practicar en compañía de tus amigos, amigas?

4.- Si uno de tus compañeros o compañeras no mantienen una adecuada postura al caminar o sentarse ¿Qué le aconsejarías tú para corregir y cuidar su sistema locomotor?

5.- Busca recortes y elabora un collage sobre las acciones que representen medidas de cuidado de los sistemas esquelético y muscular, y explícalas con tus palabras.