



Ciencias Naturales Primero Básico

Semana del 30 de marzo al 3 de abril

Objetivo de aprendizaje a trabajar: Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).

Indicador de aprendizaje: Mencionan acciones para prevenir enfermedades

1. Leer en voz alta el siguiente poema,

LA JIRAFÁ RESFRIADA

(Autor: Carmen Lavanchy)

I

Una jirafa estornudó
Ay pobrecita se resfrió
Dijo su madre cuídate
Una bufanda amárrate.
Dijo su madre cuídate
Una bufanda amárrate.

II

Vino a verla un doctor
Para quitarle su dolor y
Pronto ella pudo mejorar
Con sus amigas fue a jugar.
Pronto ella pudo mejorar
Con sus amigas fue a jugar.

2. Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se habrá resfriado la jirafa?
- ¿Qué precauciones debe tomar durante su resfriado?
- ¿Qué medidas debe tomar para prevenir un nuevo resfriado?

3. Dibuja en tu cuaderno una medida que debes tomar para prevenir un resfriado

“Muchos problemas de salud se pueden prevenir con medidas sencillas. Ahora que eres niño es el mejor momento para aprender hábitos de vida saludables, haciendo más fácil que se mantengan en la edad adulta

ACTIVIDAD: FÍSICAS Y SEDENTARIAS

Un hábito importante que debemos tener es realizar **Actividades físicas**, estas nos entregan energía y ánimo para nuestro quehacer diario. Por eso nos sentimos más alegres y animados. En cambio las actividades sedentarias no requieren movimiento ni nos ayudan a tener un cuerpo saludable, nos sentimos más cansados y podemos enfermarnos.

1.- Seleccione las imágenes que muestran actividades sedentarias y con mayor esfuerzo físico. Registra en tu cuaderno verde tus respuestas



2.- Explica en tu cuaderno en cada caso qué partes del cuerpo están involucradas en las actividades.

3.- Selecciona las actividades físicas que más te gustan desarrollar. Usa la siguiente clave:

1= ¡Me encanta!
3= Me da lo mismo

2= Me Gusta
4= Prefiero no hacerlo

Actividad	Clave
Jugar a la Pelota	
Andar en Bicicleta	
Saltar la cuerda	
Andar en patines	
Nadar	
Divertirme en los juegos de la Plaza	

