

Asignatura: Ciencias Naturales
Docente: Paula Merino Flores Curso: 8 básico A
Objetivo de aprendizaje: (CN05 OA 06) Conocer los efectos nocivos que producen ciertos hábitos negativos en nuestro organismo.
Contenido: Hábitos alimenticios y actividad física.
Habilidad: Identificar hábitos nocivos que perjudican nuestro organismo.
Semana N°31: Lunes 09 al viernes 13 de noviembre
Link: Video de apoyo en Facebook.

HORARIO DE ESTUDIO PARA REFORZAR CLASES ONLINE				
A continuación se presenta horario.				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lenguaje y comunicación	Matemáticas	Historia, geografía y ciencias sociales.	Apoyo individual Educación física.	Ciencias Naturales.

Es importante tener una dieta saludable y actividad física, ya que ayudan a mantener sano nuestro sistema locomotor (huesos, músculos y articulaciones). Pues hay una relación directa entre lo que comemos y el estado de nuestros huesos, músculos, cartílagos y ligamentos. Son tejidos vivos y dinámicos, es decir, que tienen un recambio muy activo y rápido. Lógicamente, también se desgastan con el tiempo, pierden las moléculas de agua (cartílago), y su función puede verse afectada. Una alimentación y una actividad física adecuadas puedan ayudar al cuerpo a contrarrestar los efectos del paso del tiempo.

Para ello, es fundamental evitar el sobrepeso y la obesidad. El exceso de peso recae sobre los cartílagos de las articulaciones y hace que se desgasten más rápidamente y pierdan su agua. Esto puede favorecer la aparición de artrosis en edades más tempranas, por desgaste y posterior inflamación de los cartílagos. El sobrepeso también hace que los ligamentos y tendones tengan que trabajar más para movilizar las articulaciones, dando lugar a un desgaste

más rápido y un mayor riesgo de roturas e inflamación de los mismos. Además, se ha comprobado que los problemas de sobrepeso y obesidad hacen que los huesos se descalcifiquen más rápido, con el posterior riesgo de aparición de osteoporosis y fracturas de consolidación más lenta.

El otro hábito fundamental que debemos tener para cuidar el aparato locomotor es evitar el sedentarismo. Cuando se realiza cualquier actividad (deporte aeróbico o simplemente caminar) se consigue que llegue más sangre al hueso, cartílago, tendones y ligamentos. Lo que se traduce en que estos tejidos están mejor alimentados e hidratados, consiguiendo que estén más sanos, fuertes y con movilidad. El movimiento hace que los ligamentos y tendones estén más activos y resistentes y los vuelve más fuertes.

+ Recomendaciones para una vida saludable y proteger nuestro sistema locomotor.



- Coma alimentos variados (frutas, verduras, legumbres, carnes)
- Coma raciones moderadas: reduzca porciones, no elimine alimentos.
- Coma regularmente (desayuno, almuerzo, once, cena)
- Beba mucha agua.
- Realice ejercicios (implemente una rutina de ejercicios, camine, suba o baje escaleras, entre otros)
- De merienda coma frutas, jugos o frutos secos.
- Reduzca el consumo de azúcar y golosinas.

Actividad:



Para incentivar e incorporar la actividad física en nuestra rutina, deberás realizar un pequeño baile de zumba, a continuación se anexa el link: <https://www.youtube.com/watch?v=3ZpW9zUCqQ0>. Puedes ocupar otro baile si a ti te guste. Toda tu familia puede participar y no olvides mandarme un video con tu baile.

Anímate, ya que es una actividad muy entretenida!



Autoevaluación

Nombre del alumno/a: _____

Instrucciones: Marca con una X según su apreciación de las tareas en el hogar.

Niveles.	SI	NO
Indicadores		
Etapas del trabajo		
Inicio las tareas en forma ordenada y responsable		
Desarrollo las tareas en forma ordenada y responsable		
Finalizo las tareas en forma ordenada y responsable		
Desempeño		
Participó activamente en las tareas.		
Cumplo con las tareas asignadas en el tiempo dado.		
Me mostré ordenado y responsable en las tareas asignadas.		
Contribuí a generar un buen ambiente para realizar mis tareas.		
Hábitos nocivos.		
Identifico que tipo de hábitos son perjudiciales para mi organismo.		