DOCUMENTO 1

CURSO: 4° BÁSICO A/B

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD: APRENDER A IDENTIFICAR RESPUESTAS CORPORALES PROVOCADAS POR EL EJERCICIO FÍSICO.

La condición física y la actividad

La actividad que hace que tu cuerpo trabaje con intensidad se llama **EJERCICIO.**

El ejercicio te lleva a estar en buena condición física. Cuando estás en buena condición física, tu cuerpo puede trabajar o jugar por mucho tiempo sin cansarse.

El ejercicio mantiene sano a tu cuerpo. Fortalece tu **corazón** y otros **músculos**, y ayuda a tus **pulmones** a trabajar mejor.
El ejercicio también es bueno para el **cerebro**, ya que ayuda a recibir más **oxígeno** y aprender nuevas cosas.

ACTIVIDAD:

1. Busca el significado de las palabras en negrita y luego escribe con tus palabras lo que entendiste.
2. Comenta con tus papás y anota para que otras cosas utilizamos esos órganos.
3. Dibuja la silueta del cuerpo humano y en su interior cada órgano que se menciona en negrita.
4. Luego pega la actividad desarrollada en tu cuaderno.