

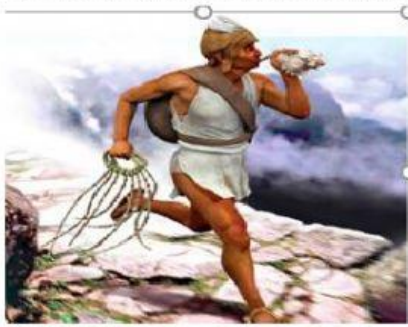
ACTIVIDAD N° 3 DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA. SEMANA DEL 13 -17 SETIEMBRE DEL 2021

Prof. Marleny Sanchez Guayama

3ero – 4to

EDA 6: Conservamos nuestra salud y el ambiente con responsabilidad

Leemos la siguiente información para conocer sobre los chasquis



Los chasquis, grandes corredores y mensajeros en el incanato, desde muy niños los formaban en correr y escalar montañas. Sus piernas tenían que ser particularmente fuertes, sus pulmones eran muy desarrollados y así podían respirar correctamente, además cuando ellos corrían empezaban a transpirar, por lo tanto, su temperatura corporal aumentaba, la cual era controlada a través del sudor, como un mecanismo homeostático

PROPONEMOS ACCIONES CON ARGUMENTOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA HOMEOSTASIS PARA CONSERVAR LA SALUD

“Yuri vive en el Cusco, él es un estudiante de educación secundaria, le agrada leer e investigar sobre diversos fenómenos y hechos que ocurren en su entorno, él lee el siguiente fragmento: Los chasquis, grandes corredores y mensajeros en el incanato, desde muy niños los formaban en correr y escalar montañas. Sus piernas tenían que ser particularmente fuertes, sus pulmones eran muy desarrollados y así podían respirar correctamente, además cuando ellos corrían empezaban a transpirar, por lo tanto, su temperatura corporal aumentaba, la cual era controlada a través del sudor, como un mecanismo homeostático”.



EXPLORAMOS

Reflexionemos con Yuri en base a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué era importante la preparación física de los chasquis?
- ¿Cómo el sudor provocado por la práctica de actividad física beneficia a la salud?
- ¿Qué cambios o indicadores manifiesta nuestro cuerpo cuando corremos o realizamos ejercicios?

PROPONEMOS ACCIONES CON BASE CIENTÍFICA PARA MEJORAR LA SALUD FÍSICA EN LA FAMILIA

Tomemos en cuenta que...

Cuando realizamos actividad aeróbica empezamos a transpirar, por lo tanto, empezamos a sudar; esto consiste en la secreción de sustancias líquidas sobre la piel, cuya evaporación la refresca y permite equilibrar el incremento de la temperatura interior, es decir, el sudor enfría el cuerpo y regula la temperatura.



Explicamos y argumentemos los fragmentos de texto propuesto en el siguiente cuadro

Fragmentos	Explicamos el significado	Argumentamos en base al conocimiento científico
“El movimiento regular y coordinado de nuestro cuerpo nos indica que estamos saludables”.		

"Cuando nos ejercitamos, nuestros músculos aumentan la producción de calor e incrementa la temperatura del cuerpo".		
"La actividad física nos ayuda a mantenernos saludables y activos".		

Fundamentamos nuestra posición considerando las afirmaciones científicas sobre la realización de la actividad aeróbica para mantener el equilibrio corporal, escribimos nuestra opinión, las razones que lo sustentan y las conclusiones.

Nuestra opinión	Razones que lo sustentan	Conclusiones

Proponemos 3 acciones desde las afirmaciones científicas referidas a la importancia de mantener el equilibrio dinámico del cuerpo para mejorar la salud, teniendo en cuenta todo lo desarrollado en las actividades 5 y 6. Estas propuestas serán incluidas en nuestro plan integral para mejorar la salud.

Propuestas de acciones
1.
2.
3.

NOS EVALUAMOS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Lo logré	Estoy en proceso de lograrlo	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Explicué, usando conocimientos científicos, como el organismo regula la temperatura en un proceso de equilibrio corporal ante diferentes situaciones.			
Fundamenté una posición en base a fuentes científicas y saberes locales sobre los mecanismos de regulación para proponer acciones que mejoren su salud.			

¡Muy bien!, hasta aquí hemos logrado fundamentar nuestra posición considerando las afirmaciones científicas referidas a la homeostasis, y a partir de ello hemos propuesto acciones que serán incluidas en el plan integral para mejorar la salud. En la próxima actividad plantearemos nuestro plan de alimentación y actividad física saludable para nuestro bienestar.

¡Sigue adelante!

