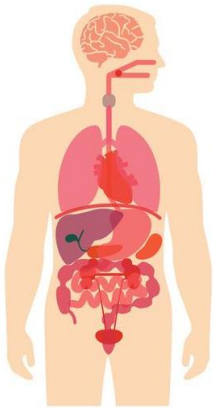




Módulo de autoaprendizaje N°3
Tema: Órganos del cuerpo humano

Objetivo: Analizar principales órganos internos del cuerpo humano, reconociendo su función en el ejercicio.

Instrucciones: Describir funciones de órganos internos y nombrarlos.
Completar de qué manera participan los órganos al hacer actividad física.
Realiza los desafíos en casa para cuidar de tu organismo.




La piel es el órgano más grande de todo nuestro organismo, debido a que cubre a todo nuestro cuerpo.

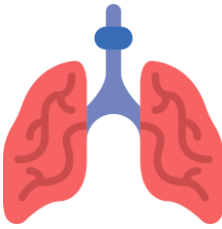
Nuestro cuerpo cuenta con el trabajo diario de múltiples órganos internos que suman un total de **21**.


No todos los órganos tienen la misma importancia, existen órganos vitales como:

- Cerebro
- Corazón
- Hígado
- Pulmones
- Riñones

1) Escribe la función principal de cada órgano CORAZÓN- PULMONES- INTESTINO

	_____

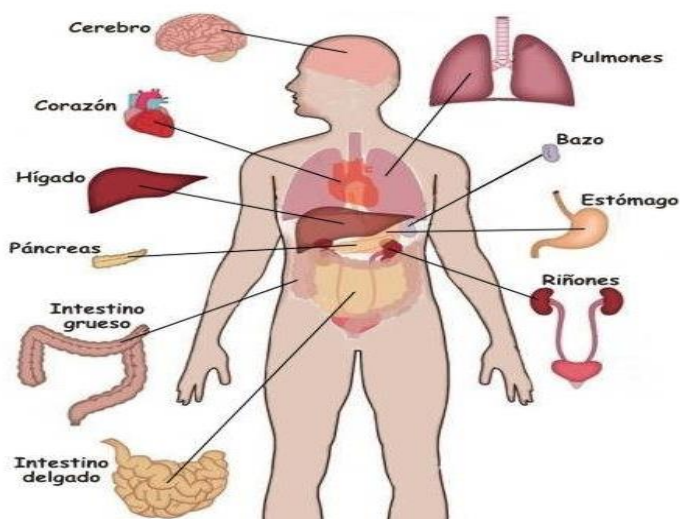
	_____

	_____

Señale dos órganos internos y externos y dibújelos en el espacio que se solicita.

Órganos internos	Órganos externos
1)	1)
2)	2)

3) Observa todos los órganos representados en la imagen y escoge uno de ellos explicando cómo **actúan al hacer actividad física**. Nómbralo y describe.



_____ : _____

- ✓ Evalué lo aprendido. Ahora que conoces la importancia de los órganos del cuerpo humano, debes saber que una de las formas de cuidarlos es realizar actividad física constantemente.



Reflexiona que actividad física realizas en tu casa o en el colegio.

Práctica los siguientes ejercicios en casa y prepara el material para superar este desafío.

- Ubica un palo de escoba en el suelo y recórrelo trotando hacia delante y para atrás a un lado de él. Al ser un ejercicio que pone a prueba nuestro sistema respiratorio, lo haremos con tiempo sin pausa durante 60 segundos. Como recomendación puedes escuchar música durante el ejercicio. Toma una pausa para que te recuperes y ejecútalo otra vez.



- Con una bolsa de plástico lánzala hacia arriba y corre a tocar la pared para regresar agarrando la bolsa antes que caiga. 3 veces en diferentes distancias.



Luego de realizar el ejercicio reutilízala

Comenta con un adulto las sensaciones luego de hacer los ejercicios, respecto a la respiración antes durante y después de terminado el trabajo.

Hoja de respuestas

1)

Corazón envía sangre a todo tu cuerpo.

Pulmones inspirar aire fresco y deshacerte del aire viciado.

Hígado Elimina de la sangre las sustancias tóxicas.

2) Órganos internos: Páncreas- Estómago

Órganos Externos: Piel, lengua.

3) El corazón Los latidos del corazón aumentan y permiten que pueda entrar más aire a los pulmones.