

Guía de Aprendizaje N°13 Ciencias Naturales Sexto Básico		
Nombre		Fecha: SEMANA 14 Desde el 30 de junio al 03 de julio
Unidad 2: El sistema reproductor. La pubertad. Vida saludable		
OA 06	<b>Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular y de cuidar la higiene corporal en el período de la pubertad.</b>	
Indicadores/Objetivo de la clase	✓ Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular durante la pubertad.	
Contenidos a trabajar en la clase:	Reconocimiento de los beneficios de la actividad física	

Observa la lámina (si tienes acceso a internet puedes ver el video del Ogro y el pollo <https://www.youtube.com/watch?v=B1LrvTnQZkU>)



- ¿Cómo se debe sentir el ogro o una persona con sobrepeso al subir un cerro o una escalera?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué puede hacer el ogro o una persona con sobrepeso para mejorar su estado físico y así sentirse mejor?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué pasa si una persona con sobrepeso no realiza actividad física?  
\_\_\_\_\_

**En esta clase responderemos la pregunta:**

**¿Qué beneficios produce la actividad física realizada regularmente?**



La actividad física son los movimientos que realiza nuestro cuerpo a lo largo del día como, caminar, jugar, bailar, hacer algún deporte, etc. La falta de actividad física acarrea problemas en el diario vivir, como cansarse mucho al subir una escalera o un cerro, o al hacer algún deporte. Además, al no realizar alguna actividad física, aumenta el sedentarismo y aumenta la posibilidad de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad e incluso depresión.

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

Profesora Rebeca Henríquez Cid  
[rebeca.henriquez@colegio-martabrunet.cl](mailto:rebeca.henriquez@colegio-martabrunet.cl)

**1. ¿Qué se puede hacer para aumentar las horas de actividad física? ¿han percibido algún beneficio al realizar actividad física?**

Muchos estudios científicos han demostrado los beneficios que genera la actividad física para tener buena salud.

**2. ¿Qué ocurre en el organismo al realizar actividad física en forma regular?**

Aumenta la fuerza y resistencia muscular, aumenta la flexibilidad del cuerpo y disminuye el exceso de grasa lo que aumenta el tejido muscular.

Nuevos estudios incluso han demostrado que la actividad física que realizan niños y adolescentes regularmente ayuda a mejorar el rendimiento escolar.



**3. ¿Qué enfermedades registran mejorías con ayuda de la actividad física?**

La hipertensión (presión alta), diabetes, obesidad y depresión.

**4. ¿Qué ha descubierto un nuevo estudio realizado en Amsterdam?**

Se ha descubierto que niños y adolescentes que practican ejercicio físico en forma regular mejoran su capacidad intelectual y exhiben un mayor rendimiento escolar.

**5. ¿Qué ocurre en el organismo para que esto suceda?**

Llega más oxígeno al cerebro porque recibe más sangre y se crean nuevas neuronas, lo que aumenta la capacidad de aprender.

**6. ¿Qué opinas de esta noticia?**

“Por tercer año consecutivo el SIMCE de Educación Física muestra la mala condición física de nuestros escolares y el incremento de la obesidad infantil. Entre el año 2011 y 2012, la obesidad en octavo año básico según IMC, subió de un 16 a un 18%, el sobrepeso de un 25 a un 26% y sólo un 8% de los escolares logró un nivel satisfactorio en actividad física”

**En tu cuaderno propone dos medidas posibles de realizar en casa para disminuir la obesidad en niños y adolescentes.**

**Copia en tu cuaderno la siguiente información**

Entonces: **¿Qué beneficios produce la actividad física realizada regularmente?**

- Aumenta la fuerza muscular
- Aumenta la resistencia muscular
- Aumenta la flexibilidad de las articulaciones
- Disminuye la grasa corporal
- Puede aumentar el rendimiento escolar.



**Ticket de salida**

1. Completa el siguiente ordenador gráfico nombrando los beneficios que genera la actividad física en el organismo.



2. Si tuvieras que recomendar dos acciones concretas para evitar el sobrepeso en niños chilenos ¿Cuáles serían?

1: \_\_\_\_\_  
2: \_\_\_\_\_

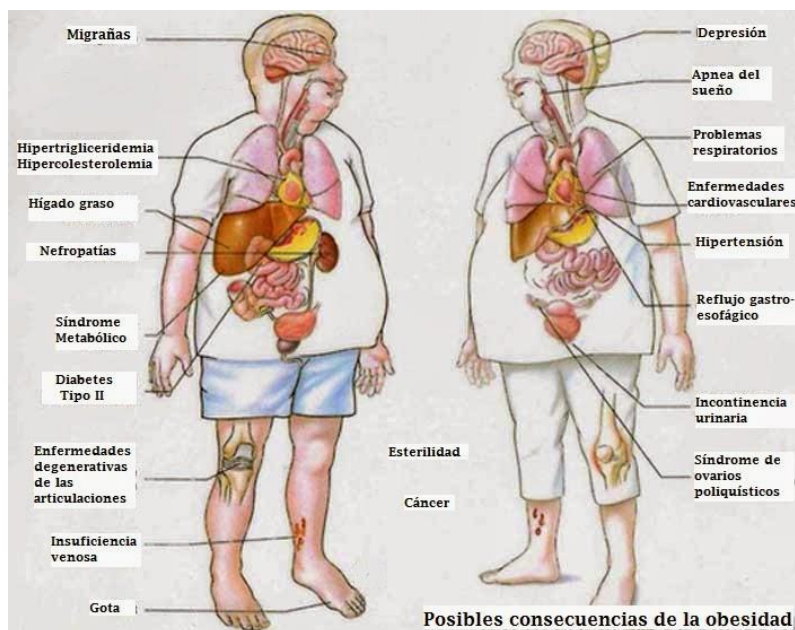
## MATERIAL DE APOYO

**Recorta completa y pega en tu cuaderno** (No olvides escribir el objetivo de la guía de aprendizaje)

### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



### POSIBLES ENFERMEDADES CAUSADAS POR LA OBESIDAD



*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

Profesora Rebeca Henríquez Cid  
[rebeca.henriquez@colegio-martabrunet.cl](mailto:rebeca.henriquez@colegio-martabrunet.cl)