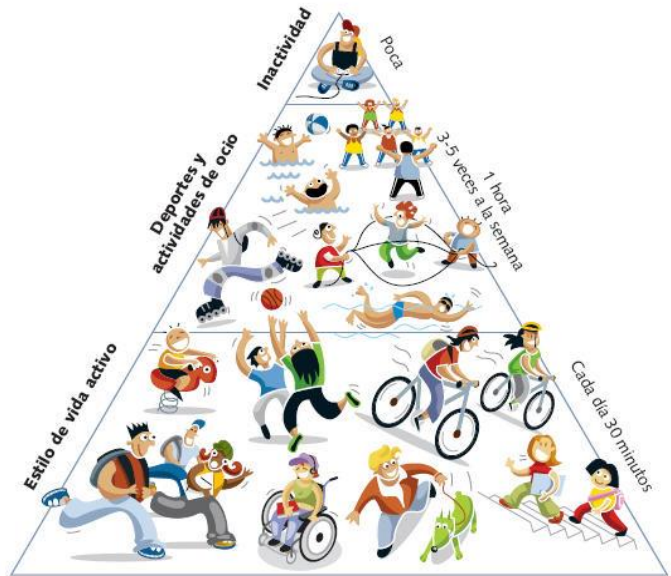


**GUÍA DE ESTUDIO SEXTO BÁSICO**

Unidad: Pubertad y adolescencia Subsector: C. NATURALES Nivel: NB6 Duración: 35 minutos  
Objetivo de aprendizaje: Describir y comparar los cambios que se producen en la pubertad en mujeres y hombres, reconociéndola como una etapa del desarrollo humano.  
Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
Instrucciones: Lee atentamente esta guía. - Trabaja en forma individual - Pégala en tu cuaderno o archívala en tu carpeta.

**La importancia de la actividad física en Adolescentes**

*Es importante para mantener el cuerpo en buen estado físico. Hace bien para evitar muchas enfermedades, el cuerpo del adolescente está en pleno crecimiento y formación, por esto es necesario formarlo adecuadamente, y fortalecer los músculos para tener un cuerpo sano. Junto con la educación física viene la buena alimentación, es importante incorporar vitaminas y proteínas al organismo, así fortalecer el cuerpo contra enfermedades e incomodidades.*



*La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.*

**BENEFICIOS FISIOLÓGICOS**

- *La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.*
- *Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.*
- *Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.*
- *Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).*

**BENEFICIOS PSICOLÓGICOS**

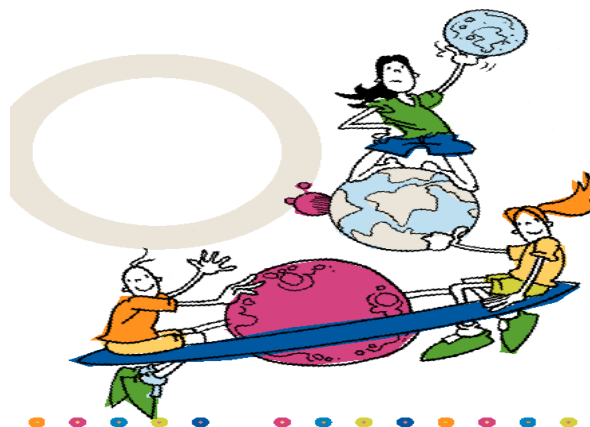
- *La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.*

## BENEFICIOS SOCIALES

- *Fomenta la sociabilidad.*
- *Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.*

## BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- *Los beneficios comprobados en estas etapas son:*
- *La contribución al desarrollo integral de la persona.*
- *El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.*
- *Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.*
- *Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.*
- *Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.*



**¡LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD! ¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA**

## ACTIVIDADES

### PARTE I. ¿EN QUÉ USAN SU TIEMPO LOS ADOLESCENTES?

Observen la tabla "Horas de actividad física promedio y uso de pantallas" elaborado por el Ministerio de salud.

**Tabla 12. Horas de actividad física promedio y uso de pantallas.**

Edad (años)	Actividad física (horas/sem.)	TV (horas/día)	Computadora (horas/día)	Juegos y redes virtuales (horas/día)
10	4,2	2,2	1,3	1,0
11	4,3	2,2	1,4	1,0
12	4,3	2,3	1,8	1,2
13	4,3	2,4	1,9	1,2
14	4,2	2,5	2,2	1,5
TOTAL	4,3	2,3	1,8	1,2

Fuente: Subsecretaría de Salud Pública Ministerio de Salud.

**Interpreten y analicen:**

1. ¿Qué sucede con las horas de actividad física y uso de pantallas a medida que los niños crecen?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿A qué edad los niños usan menos la computadora al día? ¿A qué creen que se debe esto?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿A qué edad los niños usan más la computadora al día? ¿A qué creen que se debe esto?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. ¿Cuántas horas en total pasan los niños en las distintas edades viendo TV, usando la computadora y jugando en redes virtuales?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Hagan un gráfico de barras con los datos de la pregunta 5 y las horas de actividad física semanal por edad.

**Evalúen:**

6. ¿Qué pueden hacer para aumentar las horas de actividad física semanal?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. ¿Qué observación harían a esta tabla para que esté más completa y pueda informar mejor?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ACTIVIDAD: FÍSICAS Y SEDENTARIAS

Seleccione las imágenes que muestran actividades sedentarias y con mayor esfuerzo físico.



Explique en cada caso qué partes del cuerpo están involucradas en las actividades.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Haga un dibujo en su cuaderno de dos otras actividades sedentarias y dos con alto esfuerzo físico





**IMPORTANTE:**

PARA RESOLVER DUDAS PUEDES OCUPAR EL POWER POINT ENVIADO LA SEMANA PASADA O TU TEXTO DE ESTUDIO, SI NO LO TIENES LO PUEDES DESCARGAR EN ESTE LINK:

<https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-propertyvalue-187786.html>

SI DESEAS FORTALECER TUS CONOCIMIENTOS, PUEDES INGRESAR EN ESTE LINK:

<https://curriculumnacional.mineduc.cl/estudiante/621/w3-article-20719.html>

