



GUIA DE TRABAJO N°7 CIENCIAS NATURALES 6° BÁSICO

Semana 22 al 26 de junio

Las clases anteriores conocieron los aparatos reproductores masculinos y femeninos, además de los caracteres primarios y secundarios, y sobre la importancia de realizar actividad física, saber que es importante y saludable para mantener un estado completo de bienestar.

Clase N°1

Objetivo: Reconocer y demostrar los beneficios de la actividad física y la higiene corporal en el periodo de la pubertad.

¿Qué pasa con tu cuerpo cuando realizas actividad física?

Cuando realizas una actividad física, tu cuerpo experimenta una serie de cambios, algunos de los cuales son fácilmente observables. Por ejemplo, aumentan la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la sudoración, entre otros.

Otro aspecto importante es que las personas que practican actividad física regularmente tienden a mantener una masa corporal saludable y bajos índices de grasa corporal; esto debido a que el gasto energético es mayor, lo que tiende a equilibrar la energía incorporada a través de los nutrientes. Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y nutricionales, además de cáncer y diabetes, entre otras.

Ventajas: mejora la forma y resistencia física, incrementa o mantiene la densidad ósea (hueso), mejora la resistencia a la insulina, mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones entre otras.

La actividad física estimula los procesos vitales y favorece el funcionamiento de los sistemas circulatorio y respiratorio debido a la mayor demanda de energía y de oxígeno y al aumento de las frecuencias cardíaca y respiratoria. Tiene incidencia en el sistema nervioso, porque estimula la secreción de endorfinas, las que provocan una sensación de placer.

Actividad: Luego de haber conocido sobre la actividad física y las ventajas que se generan vas a leer y trabajar en el texto del estudiante página 34 y 35, la idea es que lo leas más de una vez para comprender bien lo leído, vas a responder las preguntas que aparecen en la página 35 en donde aparece un cuadro de color morado.

Clase N°2

Objetivo: Reconocer y analizar los beneficios de la actividad física y la higiene corporal en el periodo de la pubertad.

¿Qué enfermedades se producen por no hacer actividad física?

Una persona es sedentaria si mantiene un estilo de vida sin actividad física, o bien la que realiza consiste en moverse estrictamente lo necesario. En general, la mayoría de las personas sedentarias, además, mantienen prácticas alimentarias poco saludables, lo que permite el desarrollo de diversas enfermedades.

Al no hacer ejercicios en forma regular aumenta el riesgo de: obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes tipo 2, entre otras enfermedades.

Actividad: posteriormente de haber recordado sobre las causas que se produce por no hacer actividad física, vas a leer y trabajar en el texto del estudiante página 36, la idea es que leas más de una vez, vas a responder las preguntas que aparecen en la página 36 (letras a, b y c).



Ante cualquier duda o consulta comunicarse a través del correo horario entre las 10 a 12 y 16 a 18 horas Constanza.bustamante23@gmail.com

Además deben enviar evidencias de las guías trabajadas mediante fotografías al correo ya sea el niño haciendo la actividad y cuando se regrese nuevamente a clases se solicitara el material para ser revisado. Enviar hasta el lunes 03 de julio