



**COMO VOY  
EN MIS APRENDIZAJES**



Curso: 6°B

Asignatura: Ciencias Naturales

Profesores: Sergio Urrejola

Objetivos:

- Identificar los cambios orgánicos producidos gracias a la actividad física
- Mencionar ventajas de la actividad física
- Explicar consecuencias del sedentarismo
- Relacionar la actividad física con la prevención de enfermedades
- Reconocer los efectos de una mala higiene corporal

**IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA**

**I) Responde las siguientes preguntas**

- 1) ¿Qué es la actividad física?
- 2) ¿Cuánta actividad física se debe realizar como mínimo para mantener una vida saludable?
- 3) ¿Cómo se relaciona el sistema respiratorio con la actividad física?
- 4) ¿Cómo se relaciona el sistema circulatorio con la actividad física?

**II) Identifica 4 beneficios de la actividad física**

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

**III) Analiza la información presente en la siguiente tabla. Luego responde las preguntas**

**PORCENTAJE DE PERSONAS QUE PADECEN LA ENFERMEDAD (%)**

Enfermedades	Grupo de personas sedentarias (sin actividad física)	Grupo de personas deportistas (actividad física tres veces por semana)
Diabetes	68	31
Obesidad	83	18
Enfermedades Cardiorrespiratorias	65	25
Estrés	77	21

- a) ¿Qué grupo de personas tiene mayor tendencia a padecer enfermedades?
- b) ¿Cómo describirías el estado de salud de las personas deportistas?
- c) ¿Qué relación se puede establecer entre la actividad física y el estado de salud de las personas?

IV) Lee el texto "La higiene de mi cuerpo y responde las siguientes preguntas.

- 1) ¿Por qué son importantes los hábitos de higiene en la mantención de la salud?
- 2) ¿Cuáles son las razones por las que debemos prestar especial atención a la higiene y aseo de nuestro cuerpo en esta etapa de la pubertad en que nos encontramos?

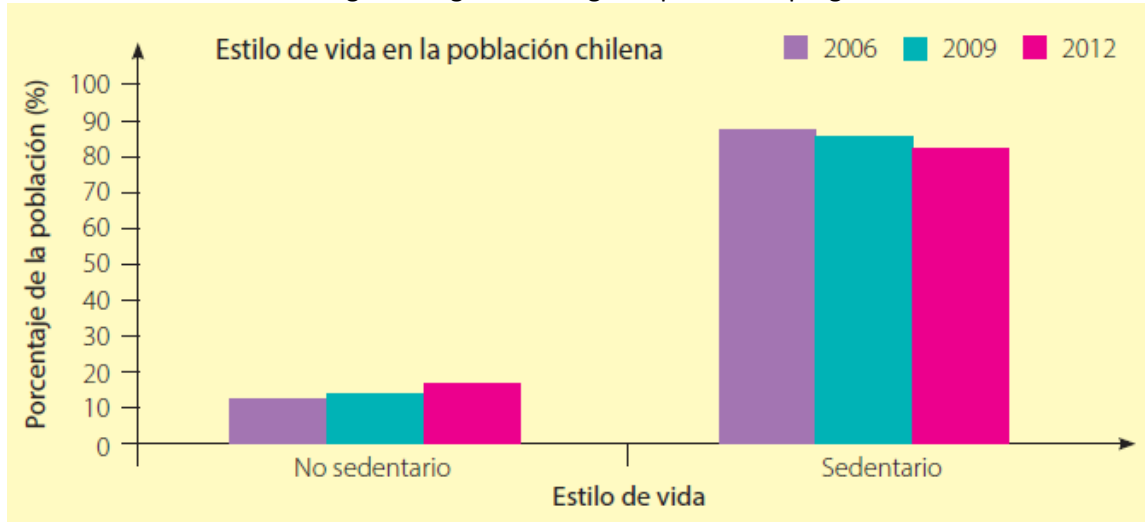
### La higiene de mi cuerpo

**Lavarse el cuerpo** Si se lava el cuerpo, no solamente estará limpio, sino que también se previenen infecciones y enfermedades. Es conveniente bañarse con agua y jabón, una o dos veces por día dependiendo del clima y de la actividad física que se realice. Es necesario lavarse las manos antes y después de comer. Así como también hay que hacerlo después de ir al baño, a fin de evitar la transmisión de bacterias y por lo tanto de infecciones. Lavarse la cara con agua y jabón, un mínimo de dos veces al día, puede servir para solucionar el problema del acné, o bien para que sea menos grave. **Oler bien** Para oler bien debajo de los brazos, en las axilas, hay que lavarse regularmente y usar desodorante, talco para bebés o el producto que sea más común en donde vives. El desodorante no sustituye el lavado. **Cabello o vello** Hay que lavarse con champú el cabello para mantenerlo limpio. Es conveniente hacerlo todos los días. En casos especiales, alguna enfermedad, podrá ser con menor frecuencia o cuando el médico lo indique. Los varones deben hablar sobre afeitarse con su padre o madre, algún hermano mayor u otro adulto en quien confíen. **Boca y dientes** Se debe usar lo que sea más común en tu casa para lavarse los dientes después de cada comida y antes de irse a la cama a la noche. Limpiarse los dientes sirve para evitar caries o el deterioro de los dientes.

**Ropa interior** Se debe usar ropa interior limpia (cambiarla todos los días) para evitar infecciones y mantener limpios los órganos genitales. **Órganos genitales masculinos** Es importante lavarse y limpiarse el pene todos los días. Hay que lavarse el escroto, entre el escroto y los muslos, entre las nalgas y el ano con agua y jabón todos los días. En el caso de niños que no estén circuncidados, es importante retraer el prepucio y lavar suavemente esta parte, independientemente de que el varón esté circuncidado o no. **Órganos genitales femeninos** Las jovencitas tienen que lavarse alrededor de la vulva y el ano con agua todos los días. El interior de la vagina se limpia naturalmente por sí solo. Nunca se debe tratar de lavar el interior de la vagina, salvo que algún profesional de la salud le dé instrucciones para hacerlo. Las niñas tienen que limpiarse de adelante para atrás después de ir al baño. Si lo hacen en dirección contraria, corren el riesgo de arrastrar los gérmenes del ano hacia la vagina y la uretra. Ello podría ocasionarles alguna infección. Durante la menstruación es necesario cambiar regularmente las toallas higiénicas, puede ser tres o cuatro veces al día según sea la cantidad de flujo que se tenga

## V) El sedentarismo en Chile

Analiza la información del siguiente gráfico. Luego responde las preguntas



Fuente: [http://www.redatam.org/redchl/injuv/injumapiv/docs/fuentes/Deportes\\_2012.pdf](http://www.redatam.org/redchl/injuv/injumapiv/docs/fuentes/Deportes_2012.pdf)

- 1) ¿Qué información entrega el gráfico?
- 2) ¿Cuáles son las variables que se registran en el gráfico? Identificar la variable dependiente e independiente
  - Variable dependiente :
  - Variable independiente:
- 3) ¿Qué conclusiones se puede obtener acerca del estilo de vida de la población Chilena?
- 4) ¿Cuáles son los riesgos asociados al estilo de vida de la mayoría de los chilenos? Señala tres.
- 5) ¿Qué recomendaciones darías a los chilenos para modificar este estilo de vida? Señala dos.

## VI) Realiza las siguientes actividades planteadas en tu libro de ciencias

- a) Actividad Página 36
- b) Actividad Página 37
- c) Actividad Página 40

