

Unidad técnica Pedagógica /segundo ciclo básico

Maria.sandoval@colegiofernandodearagon.cl

Puente Alto

GUIA DE ACTIVIDADES N°9**"7° Básicos"**

Departamento	Ciencias Naturales	Asignatura	Cs.Naturales
OA Priorizados	05 Describir y comparar los cambios que se producen en la pubertad en mujeres y hombres, reconociéndola, como una etapa del desarrollo humano.	Fecha de inicio	
Letra del nivel	7° A- B- C - D- E	Fecha de término	

Indicaciones de la profesora.

Lee atentamente toda la guía y responde

Inicio:**Actividad física e higiene**

Nuestra mente y cuerpo necesitan momentos de descanso para desconectarse de la rutina diaria. Es fundamental saber administrar el tiempo libre en distintas actividades, por ejemplo, una caminata o una excursión son actividades físicas que favorecen la salud de tu cuerpo y tu mente.

¿Qué es la actividad física?

Practicar deportes, bailar, jugar y realizar cualquier actividad que ponga nuestro cuerpo en movimiento resulta saludable para mantener un estado completo de bienestar. Pero ¿qué es la actividad física? Se entiende como actividad física cualquier ejercicio producido por los músculos esqueléticos y cardíaco que exija un gasto de energía. Según las recomendaciones de los especialistas, se debe realizar actividad física tres veces por semana durante treinta minutos, como mínimo. Esta práctica resulta fundamental para disfrutar de un buen estado de salud, ya que mantiene el corazón en óptimas condiciones, permite un aumento de la capacidad respiratoria y, con ello, una correcta oxigenación de las células; además, disminuye el depósito de grasa en los órganos y en las arterias, lo que reduce el riesgo de enfermedades.



¿Qué pasa con tu cuerpo cuando practicas 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 (número de latidos del corazón por minuto), la frecuencia respiratoria (número de inhalaciones y exhalaciones por minuto), la sudoración, entre otros. Estos cambios le permiten al cuerpo adaptarse a estas exigencias y responder adecuadamente. 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. Lo anterior disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y nutricionales, además de cáncer y diabetes, entre otras.

Ventajas de la actividad física

En general, 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. También tiene incidencia en el sistema nervioso, porque estimula la secreción de endorfinas, las que provocan una sensación de placer. Los beneficios de practicar deporte no son solo físicos: la actividad física propicia el buen ánimo y el buen humor, además de favorecer el fortalecimiento de lazos sociales con los pares. A continuación, se señalan otros beneficios de la actividad física.

Actividad física y salud

La coordinación aumenta
Tu coordinación entre tus brazos y piernas y tu cerebro será mucho mayor.

Tonificas tus músculos
Hará que estés trabajando constantemente los músculos de la espalda, los brazos y las piernas. Ganarás peso muscular y la tonificación de los mismos.

Flexibilidad
Los músculos de tus piernas serán más elásticos y el grado de movimiento de las articulaciones será mayor.

Mejoras tu concentración
Cada una debe aprender y practicar los diferentes movimientos y deberás concentrarte para saber qué maniobra realizar.

Socialización
Educa al niño en una fuerte disciplina y respeto por los demás.

Mejora la circulación de la sangre
Conseguirá que tengas un corazón más potente que pueda bombear mayores volúmenes de sangre.

Vida sedentaria

Se considera que 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.



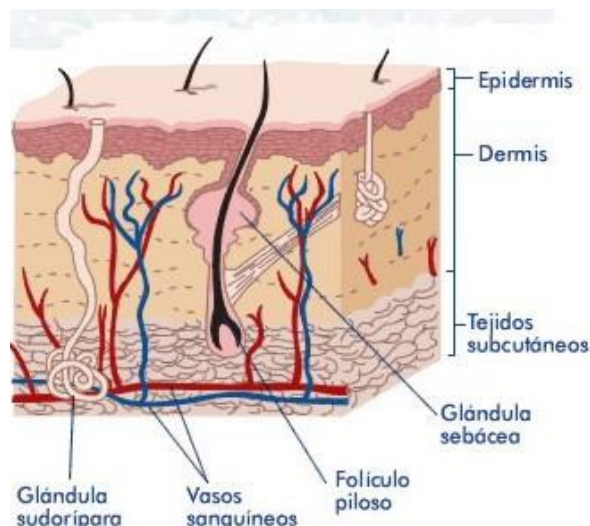
¿Por qué es importante mantener una adecuada higiene corporal?

Como estudiamos en la lección anterior, durante la adolescencia se producen muchos cambios físicos, toda vez que el cuerpo pasa drásticamente de una apariencia infantil a una más adulta. Asociadas a estos cambios físicos, surge una serie de transformaciones que alteran el estado del cuerpo, como la aparición de acné, secreciones y menstruación, aumento de sudoración, entre otras. Frente a esta nueva condición, es importante realizar acciones de higiene personal que permitan conservar el cuerpo limpio y libre de olores desagradables.

Por otra parte, mantener una higiene adecuada ayuda a prevenir enfermedades que pueden ser provocadas por microorganismos.

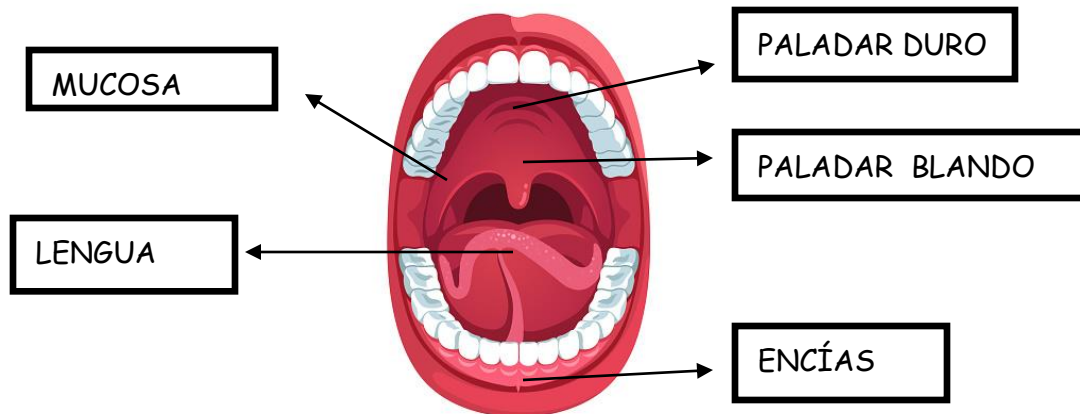
Higiene corporal en la pubertad

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo y constituye una barrera de defensa frente a algunos agentes infecciosos. Como condición normal, el cuerpo secreta, a través de la piel, sustancias que cumplen diferentes funciones, tal como se indica en la imagen. En la superficie de la piel hay microorganismos, entre ellos ciertas bacterias que se nutren de las sustancias químicas liberadas por el sudor y el sebo. Estas bacterias se reproducen y expulsan sus propias sustancias, una de las causas del mal olor. Al comenzar la pubertad, la segregación de estas sustancias se incrementa; por ello es tan importante ducharse a diario y aplicarse desodorante. Otra situación que se manifiesta al comenzar la pubertad, y que está presente durante toda la adolescencia, es el acné, el cual se produce por acumulación de sebo en los poros de la piel, donde se forma un tapón que provoca hinchazón y luego se infecta. Mantener la higiene del rostro y del cuerpo disminuye la probabilidad de la formación de estas molestas espinillas.



Higiene bucal

La boca es una parte importante de nuestro cuerpo, ya que es el lugar donde se inicia el proceso de digestión. Cumple varias funciones durante la alimentación: corta y tritura los alimentos y forma el bolo alimenticio. En tu boca habitan muchos tipos de bacterias que allí encuentran un lugar ideal para reproducirse, ya que tienen una temperatura adecuada y constantemente están recibiendo nutrientes que provienen del alimento que consumes, cuyos restos quedan alojados entre tus dientes, en tus encías y al interior de las mejillas. El correcto cepillado de los dientes después de cada comida, además del uso del hilo dental y el suave lavado de la lengua, remueve los restos de comida que quedan en tu boca y que las bacterias usan para alimentarse y reproducirse.



DESARROLLO

I) Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante tener buenos hábitos de aseo personal?

2. ¿Qué hábitos de aseo nos ayudan a cuidar la salud?

3. ¿Qué enfermedades se pueden producir si descuidamos hábitos como lavarnos los dientes después de cada comida o lavarnos las manos antes de comer?

4. ¿Qué beneficios obtienes al mantener buenos hábitos de higiene?

II) Completa la tabla que viene a continuación:

Es importante	Sí	No
Ducharse diariamente		
Lavarse el pelo al menos 3 veces a la semana		
Lavarse las manos antes de cada comida		
Cortarse las uñas y limpiarlas regularmente		
Cambiarse la ropa interior todos los días		
Ducharse después de realizar actividad física		
Cepillarse los dientes 3 veces al día como mínimo		
Usar seda dental todos los días		
Lavarse las manos después de ir al baño		

III) Crea o dibuja una historia contando que actividad física realizas diariamente, indicando los beneficios que esto trae.

CIERRE

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. ¿Qué sucede con las personas que no realizan actividad física regularmente?

R:.....
.....

2. ¿Qué personas tienen mayor tendencia de padecer enfermedades cardíacas?

R:.....
.....

3. ¿Qué relación existe entre la actividad física y el estado de salud de las personas?

R:.....
.....

4. ¿Cuánto aprendí sobre este aprendizaje?

R:.....
.....