



Katherine Huerta Castro
Profesora de Ciencias Naturales
Colegio Monte de Asís

Guía n°5: "Actividad física e higiene en la pubertad"

Nombre: _____ Curso: 6° _____ Fecha: _____

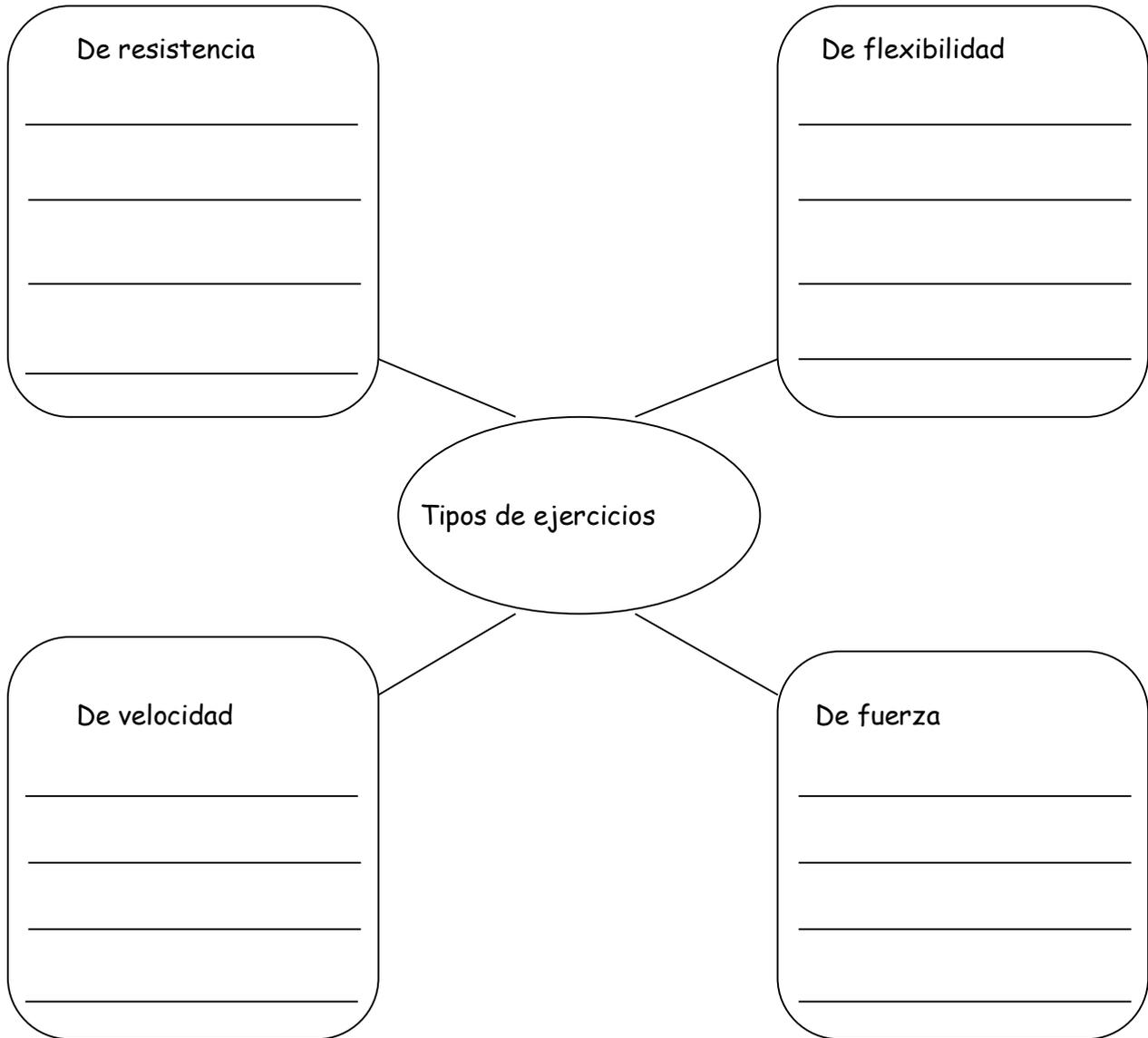
I.- Explica a qué se refieren estos niveles de actividad física e ilustra una situación que los represente

a) Vigorosa: _____

b) Moderada: _____

c) Sedentaria: _____

II.- Señala 3 ejemplos para cada tipo de ejercicio



Responde:

¿Por qué es tan importante realizar actividad física?

¿Qué consecuencias puede tener para una persona el poseer un nivel de actividad física sedentaria?

III.- Señala 8 medidas de higiene que deben tener tanto hombres como mujeres considerando los cambios que se comienzan a producir en la etapa de pubertad.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



IV.- Lee la siguiente información e identifica, subrayando con color azul, las actividades físicas y con color rojo las medidas de higiene.

Todas las mañanas, antes de ir al colegio, María lava sus dientes luego del desayuno. Sale de su casa y camina cinco cuadras hasta su colegio. En los recreos corre con sus compañeros y lava sus manos antes de comer su colación. Al salir del colegio y luego de hacer sus deberes, sale a andar en bicicleta con sus amigos del barrio. Cuando finaliza el día, se ducha, seca su pelo y se acuesta para recuperar la energía utilizada durante el día.