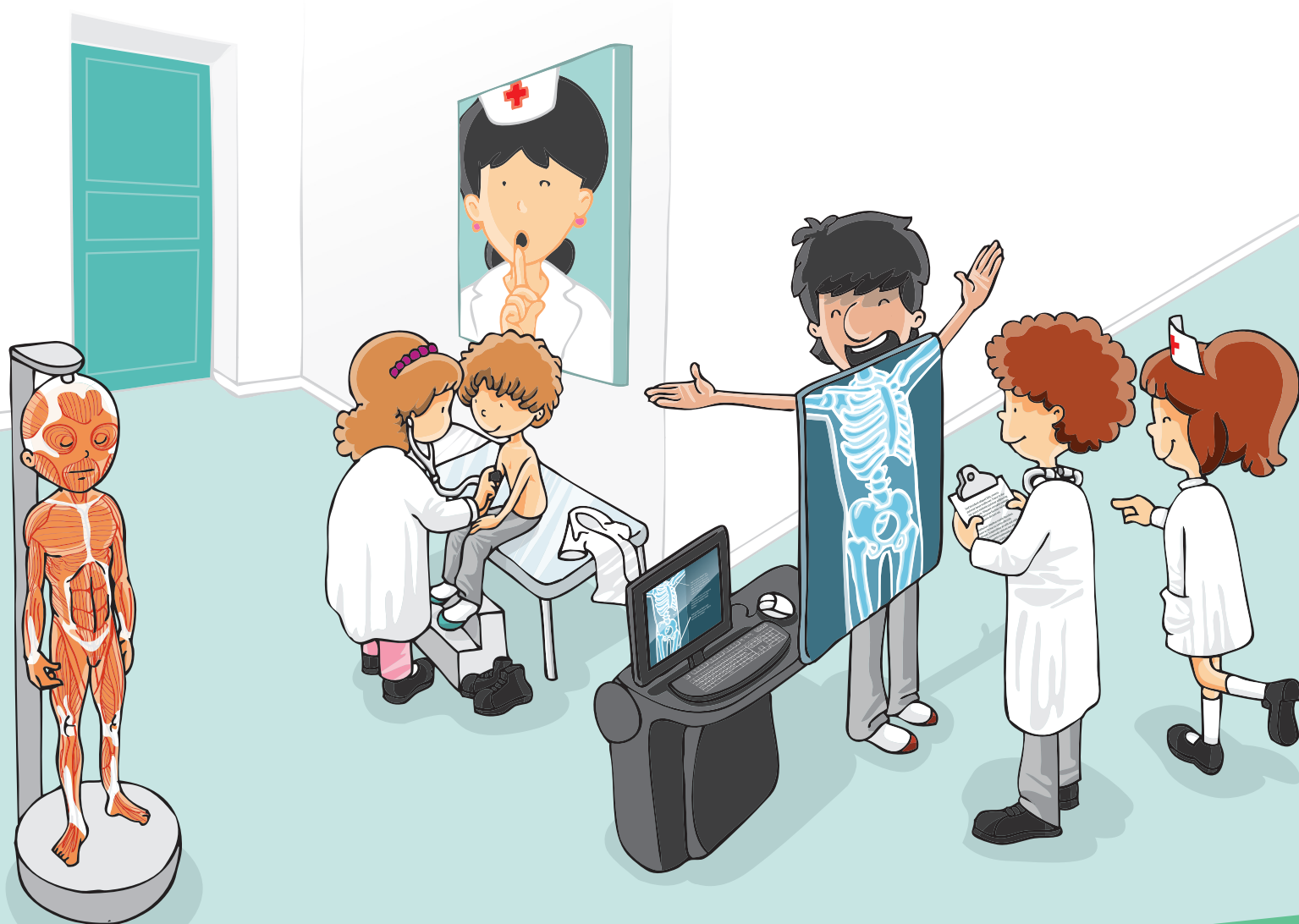


Cuaderno de Trabajo

Ciencias Naturales

Módulo didáctico para la
enseñanza y el aprendizaje en
escuelas rurales multigrado



Clase

4

Cuerpo humano y salud



Cuaderno de trabajo

Ciencias Naturales

Módulo didáctico para la enseñanza y el
aprendizaje en escuelas rurales multigrado

► **Cuerpo humano y salud**

Clase
4

Cuaderno de Trabajo
Ciencias Naturales
Cuerpo humano y salud
Clase 4
1º a 6º Básico.

Programa de Educación Rural

División de Educación General
Ministerio de Educación
República de Chile

Autores

Geraldo Brown González
Marta Madrid Pizarro
Sandra Órdenes Abbott

Edición

Nivel de Educación Básica MINEDUC

Con colaboración de:

Microcentros de la Comuna de Monte Patria:
"Alborada del Río Grande"
"Frontera Andina"
"Renacer Andino"
"Esperanza de las Nieves"
"Camino hacia el Futuro"
"Valles Unidos"
Región de Coquimbo

Diseño y Diagramación

Designio

Ilustraciones

Miguel Marfán Sofa
Designio

Junio 2014

En las clases anteriores aprendiste que es importante cuidar tus órganos de los sentidos. En esta clase investigarás sobre las acciones que necesitas realizar para tener una vida saludable y tratarás de responder la pregunta **¿por qué la higiene es un hábito de vida saludable?**

ACTIVIDAD

1

Conversen con sus compañeros y piensen respuestas para las siguientes preguntas. El o la profesor registrará todas las ideas que digan en un papelógrafo.

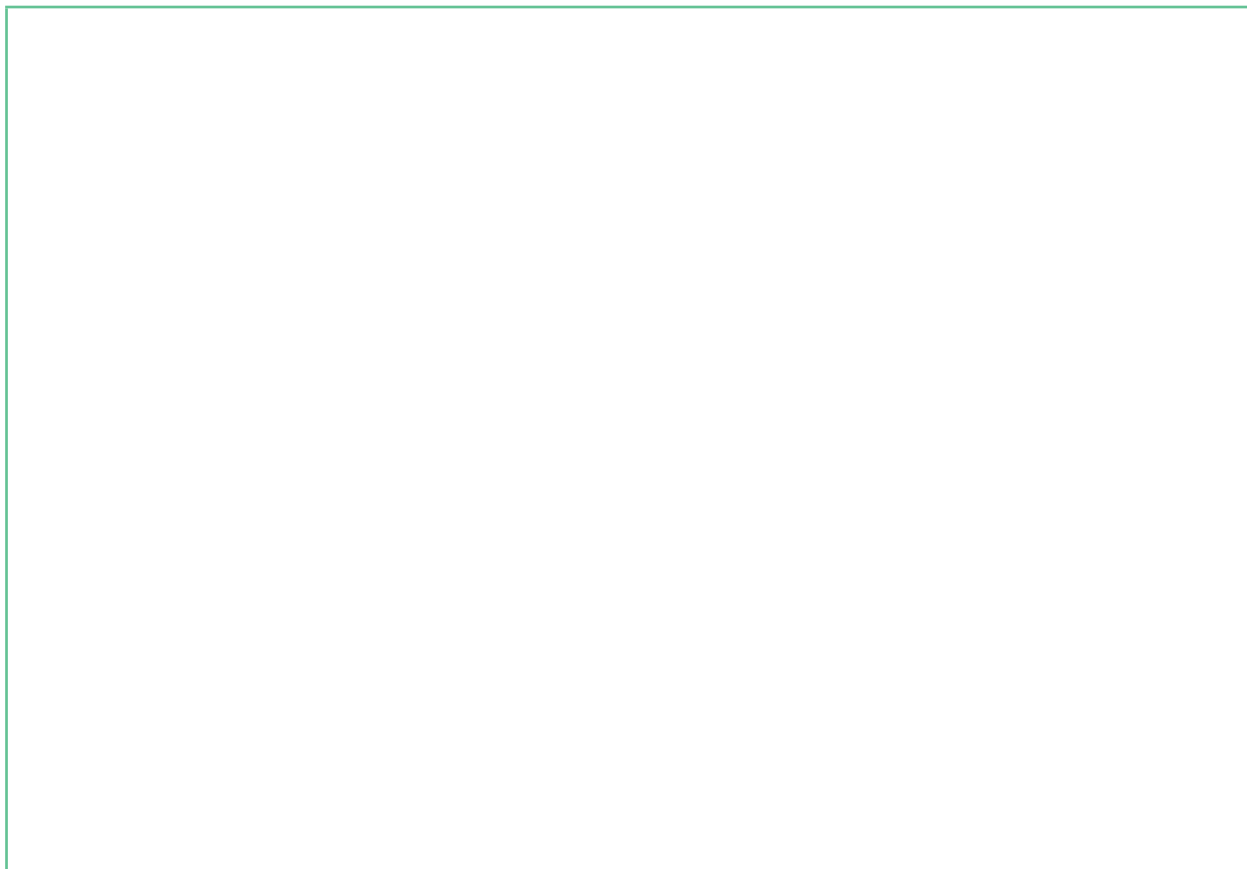
- ¿Qué actividades de aseo personal realizaron en la mañana, al levantarse?
- ¿Qué puede ocurrir si no se usa diariamente el cepillo de dientes?
- ¿Por qué creen que es necesario bañarse todos los días?
- ¿En qué otros momentos del día debemos bañarnos? Expliquen.
- Dibujen los elementos que utilizan para el baño diario y para cepillarse los dientes. Expliquen a sus compañeras y compañeros de curso para qué sirven.

- ¿Por qué es importante que se cepillen correctamente los dientes?
- Escriban una (1) pregunta sobre la higiene para seguir investigando ¿Cómo pueden encontrar respuesta? Registren en el cuaderno con ayuda de la o el profesor.

ACTIVIDAD

2

Observen los dibujos que se encuentran en la página 18. Recorten los que representan objetos que utilizan para la higiene personal y péguenlos en el recuadro.



Piensen en respuestas para estas preguntas y explíquenlas a las compañeras y compañeros.

- Para qué sirve cada uno de los objetos que seleccionaron?
- ¿Cuándo deben usarlos?
- ¿Qué pasa si no los usan?
- ¿Qué otros objetos que se utilizan para la higiene personal conocen? Dibújenlos en su cuaderno.

ACTIVIDAD 3

Observen y escuchen con atención el video que les mostrará la o el profesor. Compartan con sus compañeras y compañeros las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿por qué se debilitan los dientes?
- ¿cuándo es necesario lavarse los dientes? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 4

a) Observen y escuchen con atención el video: "Doña Higiene al rescate"

b) Conversa con tus compañeras y compañeros respecto de lo que vieron en el video y respondan estas preguntas.

- ¿Quiénes son los villanos?
- ¿Por qué son villanos?
- ¿Quiénes ayudan a los villanos a enfermar a los niños y niñas de Villafeliz?
- ¿Por qué se enfermaron los niños?
- ¿Qué propone Doña Yuca para salvar a los niños?
- ¿Quiénes son los amigos de Doña Higiene?
- ¿Cómo combatieron a los villanos?

c) Comenten y respondan en forma oral.

- ¿Qué aprendieron los niños y niñas de Villafeliz para nunca más enfermarse?

ACTIVIDAD

5

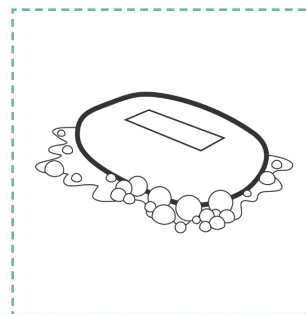
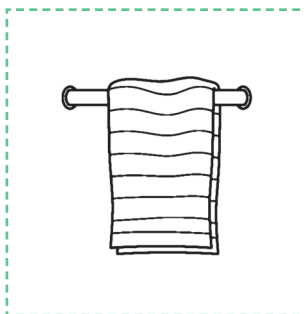
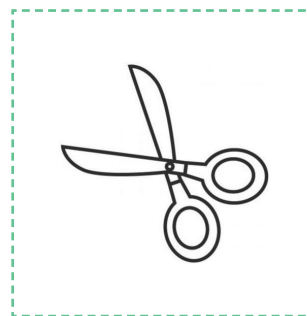
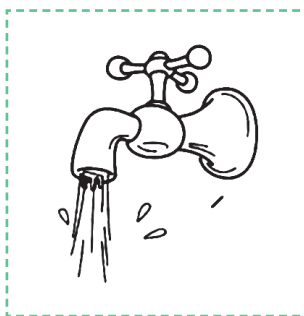
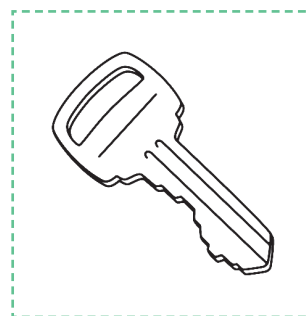
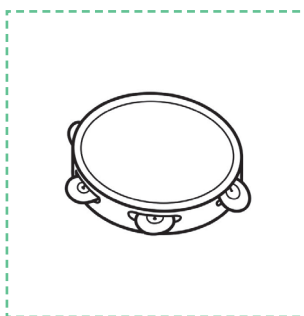
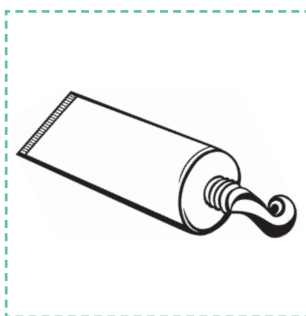
Discutan con sus compañeras y compañeros de grupo y den razones de por qué...

	Es necesario bañarse diariamente.		No debemos introducir objetos para limpiarnos los oídos o la nariz.
	Debemos cepillarnos los dientes después de cada comida y antes de dormir.		Debemos cocer muy bien los alimentos, especialmente los mariscos.
	Debemos hacer ejercicios físicos diariamente.		No debemos acercar las manos sucias a nuestros ojos.
	Debemos lavarnos las manos después de ir al baño y antes de tocar o consumir alimentos.		Debemos jugar al aire libre.
	Es necesario tomar leche todos los días.		Hay que cuidar la higiene de nuestra casa y del entorno.
	Debemos descansar y acostarnos temprano.		

ACTIVIDAD

2

Recortables



En la clase anterior aprendieron cómo nos movemos y qué órganos participan del movimiento. Ahora, investigarán cambios que ocurren en nuestro cuerpo en actividades cotidianas.

ACTIVIDAD 1

Para comenzar, conversen con las y los compañeros de grupo y piensen en respuestas a estas preguntas.

- ¿Qué cambios observas en tu cuerpo cuando realizas una actividad física?

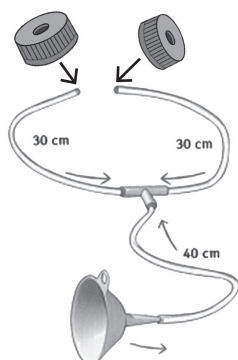
- ¿Por qué crees que ocurren esos cambios?

ACTIVIDAD 2

1. Les entregarán los siguientes materiales:

- 2 tubos de silicona (manguera de acuario); uno de 30 cm de largo y otro, de 40 cm.
- 1 tubo en forma de T.
- 1 embudo pequeño y tijeras.
- 2 tapas de plástico con un orificio en el centro.

2. Escuchen las instrucciones para armar el sistema que se muestra en el dibujo.



¿Terminaron? ¡Han construido su propio estetoscopio!

3. Para probarlo, coloquen firmemente el embudo en el pecho para escuchar los latidos del corazón. Cuenten cuántos latidos se escuchan en un minuto y escriban los datos en un cuadro como el siguiente.

Número de latidos/ minuto, en reposo	Número de latidos/ minuto , después de hacer ejercicios

Ahora, realicen durante 5 a 10 minutos los ejercicios que el profesor les indicará.

4. Reposen 5 minutos o hasta que el corazón vuelva a su ritmo normal y cuenten el número de latidos que escuchan durante un minuto. Anoten los datos en el cuadro.
5. Comparen ambas mediciones. ¿Hay diferencias? Expliquen. Comparen sus datos con los de sus compañeras o compañeros de grupo. ¿Cómo es el ritmo cardíaco, antes y después de hacer ejercicios?

¿Por qué cambia el ritmo cardíaco al realizar ejercicios?

ACTIVIDAD

3

Con tus compañeras y compañeros, lean el texto que se encuentra a continuación.

El ritmo cardíaco indica la actividad del corazón, cuyo principal trabajo es bombear la sangre oxigenada que se distribuye por todo el cuerpo. En reposo, cuando está tranquilo, habitualmente el corazón late entre 60 y 100 veces (bombeos) por minuto; y al entrar en movimiento, se acelera porque la sangre comienza a circular más rápidamente. Sin embargo, si se acelera demasiado puede causar problemas. Por eso, es importante controlar el ritmo cardíaco mientras se realizan ejercicios; sobre todo, si hay presión alta u otros problemas relacionados con la salud del corazón.

Comenta el texto con tus compañeros y responde las siguientes preguntas:

1. ¿A qué corresponden los latidos del corazón?

2. ¿Qué es el ritmo cardíaco?

ACTIVIDAD

4

Midiendo la frecuencia respiratoria

Observa a uno de tus compañeros antes y después de hacer ejercicio. Observado su tórax, cuenta cuántas respiraciones realiza en un minuto



En reposo	Después de hacer ejercicio
Número respiraciones /minuto	Número respiraciones /minuto

- Qué diferencia observaste antes y después que tu compañero realizó el ejercicio.

- ¿Qué cambios se producen en nuestro cuerpo antes, durante y después de hacer ejercicios?

Antes del ejercicio:

- respiramos con normalidad.
- no sudamos.
- la temperatura del cuerpo y nuestras pulsaciones son normales.

Durante el ejercicio:

- respiramos más rápidamente.
- comenzamos a sudar.
- la temperatura del cuerpo y nuestras pulsaciones aumentan

Al terminar el ejercicio:

- tenemos dificultad para respirar.
- sudamos mucho.
- nos ponemos colorados.
- las pulsaciones comienzan a descender.

Pasados unos minutos:

- poco a poco, la respiración y el número de pulsaciones vuelve a la normalidad.
- la temperatura del cuerpo va bajando.
- normalmente, estamos cansados.

La respiración es la acción que le permite al cuerpo humano obtener oxígeno del aire y eliminar el dióxido de carbono que produce el cuerpo. Nuestros músculos necesitan oxígeno, por lo tanto, mientras más actividad física realices mayor será el oxígeno que necesitarán tus músculos, aumentando la frecuencia respiratoria.

- Comparte con tus compañeros y compañeras las respuestas para las preguntas ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo puedo utilizar lo que aprendí?

En clases anteriores estudiaron la importancia de practicar hábitos alimenticios para mantener un buen estado de salud. En esta clase investigaremos ¿cómo las prácticas y hábitos de higiene al momento de alimentarnos afectan nuestra salud.

ACTIVIDAD

1

Conversen y discutan con sus compañeras y compañeros de grupo.

- a) ¿Qué acciones debemos realizar todos los días para mantener nuestro cuerpo limpio?

- b) ¿Qué haces para ayudar a mantener la higiene del interior y del patio de tu casa?

- c) ¿Qué preguntas surgen de la conversación sobre los hábitos de higiene personal y de nuestro entorno? Registren en su cuaderno de Ciencias, dos preguntas que quieran investigar. ¿Cómo pueden encontrar respuestas?

ACTIVIDAD

2

“Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades”.

1. Lean junto con las compañeras y compañeros, el texto: “Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades”.

Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades.

Las malas prácticas de higiene favorecen la propagación de microorganismos y las enfermedades relacionadas a ellas, por eso es muy importante incorporar hábitos de higiene personal, de la casa y de los alimentos, y así favorecer la salud de las personas. Los microorganismos son muy pequeños, siendo algunos invisibles a la vista humana y se encuentran en todas partes. Ellos viven en el suelo, sobre todas las superficies, sobre la piel y también en el tracto intestinal de personas y animales. Existen diferentes tipos de microorganismos. Algunos de ellos son buenos o beneficiosos para el cuerpo y ayudan a mantener una buena salud. Otros son malos o dañinos y pueden provocar enfermedades.

Los microorganismos dañinos pueden causar enfermedades si los ingerimos en las comidas, en el agua que tomamos, o si entran a nuestro cuerpo por otra vía. Algunas enfermedades infecciosas más frecuentes, causadas por los microorganismos son: el tifus, la diarrea, la influenza, enfermedades de la piel, como la sarna, hepatitis, etc.

Alimentación y vida saludable. <http://www.fao.org/publications/es/>.

¿Qué ocurre cuando no se practican hábitos de aseo personal y del entorno?
Expliquen.

2. Conversen con sus compañeras y compañeros acerca de cómo se lavan las manos, posteriormente enumere las imágenes según el orden que corresponde realizar.



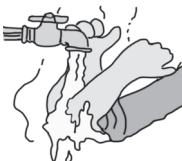
Frota tus manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares.



Sube los puños de tu blusa o camisa hasta el codo.



Cepilla bien tus uñas.



Mójate hasta el antebrazo.



Jabónate bien las manos, de preferencia con un jabón desinfectante.



Sécate con una toalla limpia de uso personal.



Enjuágate bien con agua corriente, de modo que el agua limpia baje desde tus muñecas hasta tus dedos.

3. Revisen con sus compañeros el orden en que realizan el lavado de manos. Encuentren el orden correcto.

4. La limpieza de la casa y del patio es una de las principales formas de evitar la contaminación de nuestros alimentos. Observen los dibujos y respondan.



¿Qué representa?

Describan las acciones que se muestran.

5. Expliquen cómo favorecen el cuidado de la salud las acciones de aseo propuestas.

ACTIVIDAD

3

“Me preparo para ir a la escuela”.

1. Observen y comenten con las y los compañeros los dibujos de la lámina que se encuentra al final de esta clase (Anexo 1). Recorten, ordenen y péguenlos en un papelógrafo.
2. De común acuerdo, inventen un relato a partir de los dibujos.
3. Registren en el papelógrafo de la actividad anterior.

ACTIVIDAD

4

¿Qué nota le pondrías a tus hábitos de aseo?

1. En forma individual lean cada una de las siguientes frases y respondan marcando con una X en la columna "SÍ", cuando realizan las acciones propuestas y con una "x" en la columna "NO" cuando no realicen una de las acciones o la realicen de forma incorrecta.



Indicadores	Sí	No
1. Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento.		
2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día.		
3. Me baño todos los días.		
4. Me lavo el pelo todos los días.		
5. Me cambio la ropa interior todos los días.		
6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo.		
7. Ayudo a mantener el aseo de habitación.		
8. Me baño cada vez que juego o hago deporte.		
9. Me cambio los calcetines todos los días.		
10. Lavo la fruta antes de comerla.		
11. Ayudo a mantener el aseo del baño y de la cocina todos los días.		

2. Cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes entre 9 y 11 puntos, tus hábitos de higiene son excelentes, entre 8 y 6 puntos, tienes que mejorar algunos de tus hábitos de higiene, entre 0 y 5 puntos, debes aprender a cuidar tus hábitos de higiene. ¡Puedes enfermarte!

ACTIVIDAD 5

Conversen con sus compañeras y compañeros acerca de lo realizado en estas actividades, reflexionen y piensen las respuestas a las preguntas siguientes:

- ¿por qué es importante mantener hábitos de aseo personal?

- ¿por qué se deben lavar los alimentos, especialmente la fruta y la verdura antes de consumirla?

- ¿qué puede ocurrir si no limpiamos el piso de las habitaciones de nuestro hogar?

Lee le siguiente texto y responde:

Juanito es un niño deportista y acaba de terminar de jugar fútbol, se siente muy cansado y tiene hambre. Al llegar a su casa, comió rápidamente y se acostó. ¡Se durmió de inmediato!

- ¿Cómo consideras la conducta de Juanito? ¿Por qué?

- ¿Qué consejos le darías?

ACTIVIDAD

3

“Me preparo para ir a la escuela”



Las investigaciones que haremos en esta clase nos permitirán profundizar nuestros conocimientos sobre el Sistema Locomotor. Buscaremos evidencias para responder esta pregunta **¿cómo nos movemos?**

ACTIVIDAD

1

Observen las siguientes imágenes y respondan en el cuaderno de Ciencias.



- ¿Qué partes de nuestro cuerpo son las que nos permiten caminar, correr, saltar?

- ¿Qué sistemas de nuestro cuerpo participan en las acciones que observas en las imágenes? Nómbralos.

- ¿Cómo actúan estos sistemas para que puedas empujar una pared, escalar un árbol y correr?

- ¿Qué músculos participan en cada acción?

ACTIVIDAD

2

Trabajen con sus compañeras y compañeros, muevan los brazos, piernas, cabeza, tronco, etc., siguiendo las instrucciones que les dará la profesora o el profesor.

- ¿Cuántos movimientos pueden realizar con cada una de estas partes del cuerpo?

- ¿Existen diferencias en el tipo de movimientos posibles de realizar? Si existen diferencias, ¿A qué creen que se deba?
-

Elaboren una lista de órganos que participan en el movimiento.

Ahora, utilicen cartón piedra y cinta adhesiva para cubrir las rodillas y codos. Siguiendo las instrucciones que les darán, muevan los brazos y piernas y respondan en el cuaderno:

- ¿Existen diferencias en los movimientos realizados? Si las hay ¿A qué creen que se deba?
-
-

- ¿Se les presentó alguna dificultad para moverse? ¿Cuál?
-

ACTIVIDAD

3

1. Lean este párrafo e identifiquen las ideas que explica lo que son los músculos.

“Los músculos son órganos formados por tejido muscular, el que a su vez está constituido por fibras musculares alargadas, formadas por células musculares. Estas fibras tienen la capacidad de contraerse y relajarse, por lo que modifican su longitud y permiten el movimiento”.

2. Trabajen con sus compañeras y compañeros. Busquen información en el texto de ciencias, CD o enciclopedias, que les proporcionará el profesor y respondan:

¿Cuántos tipos de tejido muscular existen en el cuerpo humano? Nómbralos y expliquen las principales características.

3. Con un compañero realicen la siguiente actividad:

- a) Uno de ustedes se sentará y cruzará una pierna, el compañero le dará un golpe suave en la rodilla en el lugar que les indicará el profesor.

Describan lo que ocurre con la pierna. Escribanlo.

- b) Ahora cambien de lugar, quien estuvo sentado ahora deberá golpear la rodilla.

¿Qué observan? Escribanlo.

- c) Siempre en parejas, pónganse de pie cerca uno de otro. Uno de ustedes sople sobre la cara del compañero, repitan y luego cambien.

Describan lo que ocurre con los ojos.

- d) Piensen en lo que ocurrió en la pierna al golpearla y en los ojos al soplar, hablen sobre ello y respondan.

- ¿Lo que ocurrió en la pierna fue por decisión de ustedes? Es decir pensaron en hacerlo y lo hicieron.

- ¿Y lo que ocurrió en los ojos también fue por decisión de ustedes? Es decir, ¿pensaron en hacerlo y lo hicieron?.

- Estos dos actos como los clasificarían ¿voluntarios o involuntarios? Explica tu respuesta.

- e) Basándose en las repuestas anteriores, escriban en sus cuadernos respuestas para estas preguntas.

- ¿Cómo podrían explicar lo que ocurrió?
- ¿Qué sistemas y órganos participaron en estos dos actos?

4. Ahora, busquen información en textos de Ciencias, Enciclopedias y CD que les proporcionará el profesor para responder, en su cuaderno, las siguientes interrogantes:

¿qué es un acto reflejo? ¿Qué es el arco reflejo? ¿Cómo funciona el arco reflejo? ¿Qué relación (estructura-función) existe entre acto y arco reflejo?

Construyan un modelo tridimensional que explique el funcionamiento del arco reflejo, los materiales se los proporcionará el profesor.

Presenten el modelo a sus compañeros y expliquen cómo funciona.

ACTIVIDAD

4

Lean el siguiente texto: ""

¿Quién comanda a estos órganos?

"Como consecuencia de una fractura y sin haber podido ser trasladada de urgencia a un centro hospitalario, la señora María quedó con un nervio de su mano derecha cortado. Desde entonces, ella no ha podido volver a mover su mano, sufre de una parálisis y de insensibilidad total de ella. Los exámenes médicos demuestran que sus centros nerviosos, al igual que sus músculos, no presentan ninguna lesión".

¿Qué evidencias encuentran en el texto que permite afirmar que los nervios conducen información proveniente del cerebro hacia los músculos y desde los músculos y la piel hacia el cerebro? Escribanlas.

ACTIVIDAD

5

Después de realizar las actividades, discutan con sus compañeras y compañeros y respondan.

- ¿Dónde se producen las órdenes que determinan los movimientos? ¿Qué estructuras ejecutan el movimiento?
- ¿Por qué son importantes las articulaciones? ¿Cómo se relaciona el tejido muscular con las actividades que realizamos diariamente?

ACTIVIDAD

6

Revisen las respuestas a las preguntas de la Actividad 1. ¿Las modificarían ahora con los nuevos aprendizajes? Expliquen.

Hemos aprendido sobre los componentes de los cigarros y el consumo de tabaco en nuestro entorno. En esta clase profundizaremos el tabaquismo y vamos a investigar para responder a esta pregunta, **¿qué es el tabaquismo?, ¿cuáles son sus efectos sobre nuestra salud?**

ACTIVIDAD

1

Con ayuda de tu profesor revisa las respuestas de la encuesta construida la clase anterior, una vez realizada la encuesta construyan una tabla de datos y un gráfico.

- ¿Qué es el tabaquismo?

- ¿Cómo afecta su consumo al organismo?

- ¿El tabaco es una droga? ¿Por qué?

- ¿Qué saben sobre el consumo de cigarrillos en la población chilena?

- ¿En qué consiste la nueva ley antitabaco?

ACTIVIDAD

2

- Utiliza la tabla de datos y gráfico que construiste:

De los datos obtenidos ¿qué te llamó la atención?

¿Qué puedes concluir?

- Una vez realizada la encuesta construyan una tabla de datos y un gráfico con ayuda del profesor.

ACTIVIDAD

3

Ahora utilizando libros, CD, páginas de internet, etc, realiza una investigación bibliográfica para responder las siguientes preguntas:

- ¿Por qué el tabaquismo es considerado una adicción?

- ¿Qué efectos produce en los sistemas Respiratorio y Circulatorio?

- ¿Por qué es importante tener lugares libres del humo del tabaco?

- ¿Crees que el tabaco debería dejar de ser considerado como una droga lícita? Explica.

- ¿Cómo es el consumo de tabaco en países desarrollados?

- ¿Qué enfermedades puede producir el tabaquismo en el sistema respiratorio y circulatorio?

ACTIVIDAD

4

¡Aplicando!

- Confecciona fichas que promuevan "lugares libres del humo del tabaco", pégalos en diarios murales de tu colegio.

Compartan las experiencias y lo que aprendieron en esta clase y escribe respuestas para las preguntas. Dalas a conocer al curso: ¿qué aprendí hoy? ¿para qué me sirve?

En clases anteriores hemos estudiado los cambios que sufre el cuerpo durante la pubertad. En esta clase, investigarán acerca de la importancia de la práctica frecuente de actividades físicas.

ACTIVIDAD 1

Con tus compañeros, conversen sobre las actividades físicas que le gusta realizar y respondan.

- ¿Por qué razón practicas deporte? Si no lo haces, también explica por qué.
- ¿Cuál es el deporte que más te gusta? ¿Por qué?
- Piensa qué te gusta más... ¿Practicarlos? o ¿Verlos por la televisión?
- ¿Y a los otros niños de tu edad, de tu curso, les gusta hacer deporte?
- ¿Hay diferencias entre los deportes que practican los niños y las niñas?
- ¿En tu escuela niños y niñas practican los deportes en forma conjunta?
- Cuando haces deporte ¿Prefieres hacer deporte solo o con otros?
- ¿Es diferente hacer deporte que hacer ejercicio? ¿Por qué?
- ¿Por qué te gustan las clases de Educación Física? ¿Por qué no?
- ¿Cuál es tu opinión respecto a que en el barrio o sector donde vives haya lugares para practicar algún tipo de deporte u otra actividad física o... que no hayan esos lugares?

ACTIVIDAD 2

1. Con tus compañeros de grupo lean comprensivamente el texto: Importancia de la actividad física en la salud (Anexo 1).
2. Identifiquen las ideas más importantes que puedan utilizar para la confección de los afiches o carteles que se proponen en el siguiente paso.
3. Con las ideas seleccionadas confeccionen en forma grupal afiches o carteles que promuevan la importancia de la actividad física en la salud, destacando los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.
4. Presenten sus afiches a sus compañeros y péguenlos en los murales del colegio.

ACTIVIDAD

3

- Con la ayuda del profesor confeccionen una rutina que incluya ejercicios de: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Pónganse de acuerdo con el profesor para desarrollar la rutina con tus compañeros en la clase de Educación Física.

ACTIVIDAD

2

Importancia de la actividad física para la salud

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 incapacitación física o psíquica. 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.



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile