



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO  
FICHA DE TRABAJO N°10  
CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Miércoles 07 y 28 de julio
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa / Sumativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Importancia del Deporte			CURSO	3° MEDIO
OA	OA 1. Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).				
Habilidades	Identificar, argumentar, analizar				
Instrucciones Generales.	Lee y responde con letra clara en tu cuaderno las siguientes actividades. Posteriormente enviar evidencia fotográfica , vía correo electrónico a: <a href="mailto:ngarrido@caplicacion.cl">ngarrido @caplicacion.cl</a>				

El Deporte

La práctica de deporte es uno de los pilares para una vida saludable a cualquier edad. Ya sea saliendo a correr o jugando un partido de fútbol con los amigos, practicar algún deporte te hará estar más sano y más feliz gracias a los beneficios de la actividad física.

Los beneficios del deporte en la adolescencia. Practicar cualquier deporte en forma sistemática ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina y el esfuerzo, además fomenta la competitividad sana. Alivia el estrés, mejorando el sueño y la salud mental.

El deporte favorece el desarrollo y la salud emocional de los adolescentes. El deporte favorece el desarrollo del sistema pulmonar y cardiovascular. Además, contribuye al bienestar emocional y a la integración social.

Antes de seguir con el tema, responde :¿Cómo te sientes después de practicar actividad física?  
¿Qué daños produce el sedentarismo? ¿Qué aspectos de la salud se ven beneficiados con el deporte?

Como ya sabes, este año 2021 se desarrollaron los Juegos Olímpicos, en relación a los juegos averigua lo siguiente;

- 1) ¿En qué país se desarrollaron los Juegos Olímpicos 2021?
- 2) ¿En qué fecha se llevaron a cabo estos juegos?
- 3) Cada cuantos años se desarrollan Los Juegos Olímpicos?
- 3) Averigua, ¿Qué países participaron y a qué continente pertenecen?
- 4) ¿Qué continente tenía el mayor porcentaje de países participando en los Juegos Olimpicos?
- 5) Averigua ¿cuáles son las disciplinas deportivas que se desarrollaron en los Juegos Olímpicos?
- 6) De nuestra delegación ¿qué disciplina deportiva fueron desarrollada por los Chilenos?
- 7) ¿En qué disciplina deportiva los Chilenos obtuvieron buenos resultados?
- 8) Averigua, ¿Qué país fue el que ganó la mayor cantidad de medallas de oro?
- 9) Dibuja el símbolo de los Juegos Olímpicos?
- 10 Averigua ¿qué significa cada anillo y el color que emplean?