



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SEDE EL BOSQUE  
UNIDAD TÉCNICA PEDAGÓGICA

## **GUÍA DE TRABAJO 4° BÁSICO: BENEFICIOS Y REACCIONES DEL CUERPO AL HACER EJERCICIO FÍSICO.**

Objetivo: Reconocer los beneficios de la actividad física.

Actividad: Lee atentamente el texto y al finalizar realiza la sopa de letras.

### **Beneficios de la actividad física**

Los beneficios de la actividad física y el deporte en los niños implican una mejor condición física, pero también cumple un papel fundamental desde lo psicológico y social. Todo hábito saludable es mejor incorporarlo desde la niñez, de manera que se vuelva algo natural y cotidiano y mejore la calidad de vida.

Los beneficios de la actividad física en niños son varios:

- Mejor función cardiorrespiratoria y mayor fuerza muscular
- Reducción de la grasa, los niños y jóvenes que realizan actividad física presentan menor adiposidad corporal.
- Disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas posteriores como hipertensión arterial, diabetes, colesterol elevado, etc.
- Menos síntomas de depresión ya que no se aburren, encuentran motivaciones y relaciones sociales.

Los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicios programados y deportes, en el contexto de la escuela y clubes, en lo posible integrando a otros miembros de la familia.

### **Reacciones del cuerpo al realizar actividad física**

- El corazón bombea más sangre por lo que late más rápido.
- Aumenta nuestra temperatura corporal: Sudamos
- Quemamos calorías
- Te diviertes y compartes con amigos



2.- Encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras:

ACTIVIDAD- DEPORTES - DIABETES – EJERCICIO– ENFERMEDADES –HIPERTENSION– PREVENCIÓN – SALUD

Q	K	U	X	U	W	I	K	N	Z	P	K	H	B	Z	Z	Y	O	I	B
L	A	F	B	X	J	D	Q	E	C	Ñ	Y	S	E	T	E	B	A	I	D
A	Z	O	O	L	O	F	Q	S	H	D	V	Z	F	G	G	W	K	M	D
N	D	I	F	X	I	U	R	F	K	M	W	R	H	H	P	X	R	N	W
S	O	H	C	V	C	H	P	D	X	D	X	T	R	A	K	I	R	O	R
E	N	I	D	P	I	E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S	.	L
T	H	O	S	T	C	Ñ	H	L	C	T	Z	R	T	L	Z	A	R	E	O
R	E	I	B	N	R	O	X	N	N	V	I	E	A	J	A	Z	X	N	W
O	J	U	H	E	E	L	F	Q	V	C	B	N	N	Q	Ñ	J	C	Q	Z
P	Q	I	U	L	J	T	W	O	V	I	N	Q	E	D	A	R	Z	U	J
E	R	C	H	K	E	G	R	Z	O	M	S	A	Y	T	H	D	M	O	P
D	E	Y	F	K	R	C	Q	E	F	M	E	P	H	C	O	U	O	M	S
T	N	J	Q	Ñ	N	E	D	X	P	N	J	Q	H	D	Q	L	J	Q	Q
E	D	A	D	I	V	I	T	C	A	I	J	C	X	C	G	A	Y	K	Y
N	I	P	Ñ	Q	V	T	U	W	F	N	H	Y	X	Y	B	S	Z	M	R
Ñ	O	A	A	N	L	O	B	H	H	Ñ	V	N	D	L	J	G	E	D	B
G	M	R	A	I	N	O	I	C	N	E	V	E	R	P	U	X	I	E	T
K	Z	H	A	Q	D	A	W	U	U	K	O	N	C	V	Y	J	Ñ	M	I
I	L	O	V	R	M	Q	O	M	B	O	W	O	E	Z	X	H	C	H	R
V	U	B	E	T	H	N	G	S	Q	Ñ	O	Z	Q	I	D	R	I	J	A