



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana  
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

## GUÍA DE CONTENIDO N°1 CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA 3° MEDIO ¿POR QUÉ ME HACE BIEN HACER DEPORTE? Profesora Franchesca Gajardo Chávez

UNIDAD 1: ¿Cómo contribuir a mi salud y la de los demás?

CONTENIDO:

### 1 ¿Por qué me hace bien hacer deporte?

¿Es la misma actividad física y deporte? ¿Con qué frecuencia es recomendable practicar actividad física?

**PARA COMENZAR**

El deporte es una actividad física, practicada como juego o competición, que requiere entrenamiento y ajustarse a normas. La práctica de deportes tiene múltiples beneficios para la salud.

**DEPORTES EN LA ADOLESCENCIA: PRINCIPALES BENEFICIOS**

- Corazón**  
Ayuda a mantener saludables el corazón y el sistema cardiovascular.
- Aspectos psicológicos**  
Disminuye el estrés y el riesgo de depresión y ansiedad; favorece la autoestima.
- Aspectos sociales**  
Fomenta la autoconfianza y la integración social; previene el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

- Huesos y articulaciones**  
Fortalece los huesos y las articulaciones.
- Masa corporal**  
Ayuda a controlar el sobrepeso.

- Cerebro**  
Mejora el rendimiento académico; estimula la secreción de hormona del crecimiento.
- Sistema muscular**  
Favorece el desarrollo y fortalecimiento de los músculos.