



Fundación Educacional Mater Dei
Siervas de María Dolorosa
Coyhaique.

SOLUCIONARIO GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE N°4: Deporte en la adolescencia

Asignatura:	Ciencias para la ciudadanía
Curso(s):	3°MA y B
Profesor(a):	Flavia Calderón Godoy
Fecha:	
Nombre:	

Este solucionario sirve para comparar tus respuestas, según lo contestado en la Guía y poder comprobar lo que sabes y lo que debes reforzar. Te sugiero utilizarlo, después que hayas respondido todas las preguntas.

1. ¿Por qué es necesario practicar deportes en la adolescencia?

Porque tienen múltiples beneficios para la salud, considerando que en la adolescencia ocurren una serie de cambios que algunas veces tornan la vida del adolescente caótica, el practicar deporte ayuda a sobrellevar de mejor manera éste proceso de cambios.

2. ¿Cuáles son los principales beneficios de realizar deporte?

Los principales beneficios son: mantener saludable el corazón , fortalecer huesos, músculos y articulaciones, mejora el rendimiento escolar, estimula la secreción de la hormona del crecimiento, disminuye la posibilidad de padecer problemas psicológicos, fomenta la autoconfianza previniendo el consumo de tabaco, alcohol y drogas

3. ¿Prácticas algún deporte? Si tu respuesta es afirmativa, descríbelo

ELABORACIÓN PROPIA DEL ESTUDIANTE

4. Si la respuesta anterior fue negativa, investiga sobre algún deporte que te llame la atención y descríbelo.

ELABORACIÓN PROPIA DEL ESTUDIANTE