|  |  |
| --- | --- |
| **SEMANA N° 1 de Sept.** | **ASIGNATURA: Biología (ciencias para la ciudadanía)** |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE****Profesor(a): Daniela Ibaceta Valencia** |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 3° medio “A”**  |
| **Unidad I: SALUD, SOCIEDAD Y ESTILOS DE VIDA** |
| **Objetivo de Aprendizaje: (priorizado) 03:**  Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta. |
| **Propósitos de la lección:**Esta actividad tiene el objetivo que los estudiantes comprendan cómo la alimentación y la actividad física influyen en el metabolismo corporal de las personas, afectando en su calidad de vida y su salud. |
| **Instrucciones:****Completa la siguiente guía de trabajo.**  |

**Metabolismo y energética celular**

* Analiza e interpreta los siguientes gráficos e infografías relacionados con algunos de los factores que regulan el metabolismo celular.
* Responde por escrito las siguientes preguntas, usando vocabulario científico y argumentos fundados en evidencias.
1. Actividad Física y Metabolismo



* ¿Cuál es el rango etario que realiza un mayor y un menor nivel de actividad física en Chile?
* ¿Cuáles serían las razones por las que las personas en Chile no realizan actividad física?
* ¿Cuál es la tendencia relacionada con el nivel de actividad física que se puede extrapolar del gráfico?
* Infiera si se puede llegar a establecer alguna relación entre el metabolismo celular y el nivel de actividad física de las personas.
* ¿Existe alguna relación entre el nivel de actividad física y el bienestar psicosocial de las personas?
* ¿Qué consecuencias fisiológicas, metabólicas, energéticas y conductuales se originan producto de la falta de actividad física de manera habitual y que repercuten en la salud de las personas?
* ¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad física?
* ¿Cuáles han sido las políticas públicas implementadas en nuestro país para fomentar e incentivar la actividad física en la población chilena?
1. Sedentarismo y Metabolismo



* ¿Por qué las mujeres presentan mayor porcentaje de sedentarismo que los hombres?
* ¿Cuáles podrían ser las razones por las que los hombres presentan mayor porcentaje de sobrepeso, siendo que las mujeres son más sedentarias que ellos?
* ¿Cómo ha evolucionado el estado nutricional de la población chilena en el último tiempo? ¿Cuáles podrían ser las causas de ello?
* ¿Cuáles son las causas del aumento del sedentarismo en la población chilena?
* ¿Existe alguna correlación entre el tipo de alimentación y el nivel de sedentarismo en la población chilena?
* ¿Cómo se determina el estado nutricional de las personas?
* ¿Qué consecuencias fisiológicas, metabólicas, energéticas y conductuales se originan en las personas producto de su sedentarismo?
* ¿Qué tipos de patologías o enfermedades se pueden presentar en la población, teniendo como principal factor de riesgo el sedentarismo?
* ¿Cuáles han sido las políticas públicas implementadas en Chile para el tratamiento de este tipo de problemáticas de salud en la población?