**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3-4°A | Fecha: semana N° 33 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):**  OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física | | |
| **Contenidos:** Alimentación saludable | | |
| **Objetivo de la semana:** Identificaremos la cantidad de calorías de los alimentos que consumimos | | |
| **Habilidad:** Identificar | | |

**¿Qué necesito saber?**



**Entonces:**

Identificar es: reconocer tus conductas de alimentación a través de la observación

Entendemos por alimentación saludable: la ingesta variada de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.

|  |
| --- |
| La alimentación saludable: consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.  La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable |

Entonces, en esta guía realizaremos lo siguiente:

**Instrucciones:**

1. Lee con atención y desarrolla paso a paso las preguntas
2. Responde las preguntas de selección múltiple
3. A quemar calorías



1. Realiza un listado de los alimentos consumidos durante el día e indica cuáles de estos son saludables y cuáles no.
2. Busca 3 tablas de información nutricional que tienen todos los envases y observa la cantidad de calorías y el peso del producto.
3. ¿Cuánta cantidad de agua has tomado hoy? y ¿cuánta cantidad de agua crees que deberías tomar?

**BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física.

Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:

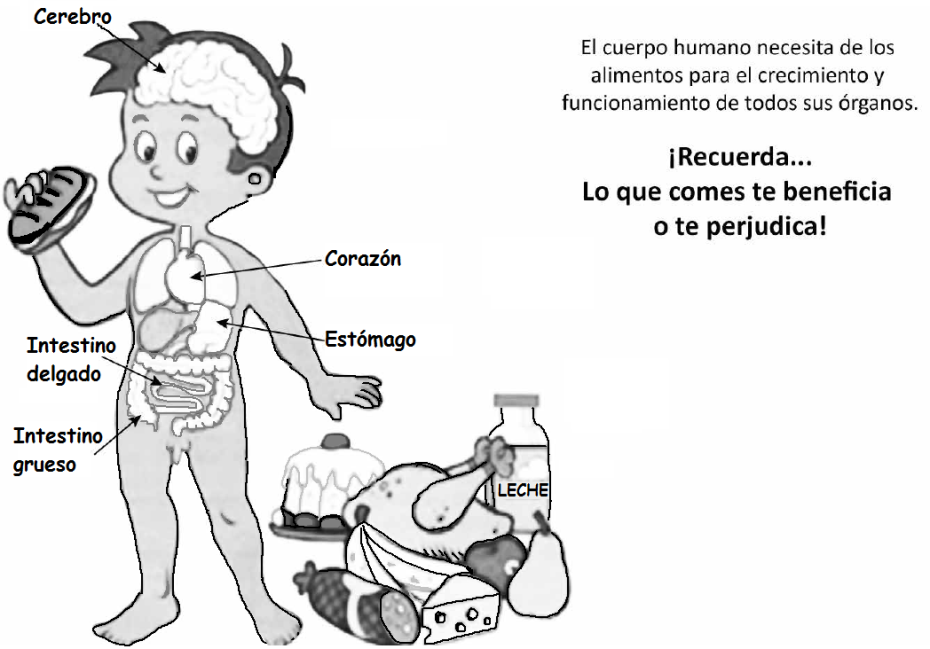
• crecen y se desarrollan sanos y fuertes.

• tienen suficiente energía para estudiar y jugar.

• están mejor protegidos contra enfermedades.

Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes.

Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad. Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente proporcionado se llama **carbohidrato**. Las frutas y las verduras, aportan al organismo **vitaminas** y **minerales**. Cuando toman leche y comen carne, incorporan al organismo el nutriente llamado **proteína**. Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama **grasa**. Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar y hay que consumirlos en forma moderada.



II.- Responde las siguientes preguntas de selección múltiple según el texto leído

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Para qué sirven los nutrientes de los alimentos?  a. Para saciar el hambre  b. Para crecer  c. Para disfrutar los sabores  d. Para engordar | Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:   1. Crecen y se desarrollan sanos y fuertes. 2. Tienen suficiente energía para estudiar y jugar. 3. Están mejor protegidos contra enfermedades. 4. Todas las anteriores |
| Las papas contienen mayormente:   1. Vitaminas 2. Proteínas 3. Carbohidratos 4. Grasa | Las frutas y verduras entregan:   1. Vitaminas 2. Proteínas 3. Carbohidratos 4. Grasa |

A QUEMAR CALORÍAS: realiza los siguientes ejercicios durante 30 segundos

|  |  |
| --- | --- |
| 1.-SALTOS DE TIJERA | Pesas, Incontinencia urinaria, Ejercicios | 2.-Deportes |
| 3.-4 formas de hacer flexiones de pecho - wikiHow | 4.- Pin en En forma |
| 5.-Dorsales | Perder grasa de la espalda, Ejercicios para quemar ... | 6.-C:\Users\Lopez\Desktop\skipping.jpg |

**Para reflexionar**

¿De qué sirve fijarse en los alimentos que consumo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



