**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A 4°A  | Fecha: semana N°19 sesión N°1  |
| **¿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:** Esta semana identificarás los alimentos que son más saludables |
| **Habilidad:** Identificar |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de identificar y qué entendemos por alimentación saludable

**Entonces:**

identificar es: Reconocer una acción y/o objeto

Alimentación saludable: consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía.

|  |
| --- |
| La alimentación saludable permite un peso ideal, pero cuando nuestra ingesta de calorías es mayor a lo que ejercitamos subimos de peso, o sea, lo que comemos tiene que tener relación con las actividades diarias que realizamos. |

Entonces, en esta guía realizaremos lo siguiente:

I.- ¿Qué es una caloría?

II.- Alimentos saludables versus comida chatarra

III.- Hacer ejercicios



Las **calorías** son unidades físicas para medir el calor y la energía contenida en la **grasa, la proteína y los carbohidratos**. Todos los alimentos tienen calorías, en distinta cantidad, pero la comida saludable es mucho más que calorías, nos proporcionan vitaminas, minerales y fibra. Nunca debes olvidar que comes para nutrirte no solo para saciar el hambre, ya que tu cuerpo necesita de los distintos nutrientes que contienen los alimentos.

**Ejemplo**: una lechuga tiene las mismas calorías que una galleta!

**Resuelve la siguiente sopa de letras:**



**II.- Alimentos saludables versus comida chatarra**

Entonces, ¿cuáles son las calorías buenas y las malas? Las calorías malas se encuentran en alimentos altos en azúcar o en la comida rápida, exactamente lo contrario de la “comida limpia” que son las comidas sin procesar en su forma más pura, esto aplica a frutas, verduras, legumbres, frutos secos o huevos.

Colorea aquellos alimentos que tú creas que son “comida limpia”



III.- Hacer ejercicios

**1.- Calentamiento general activo:**



 ⇦Realiza 30” de skipping

 Realiza 30” de saltos tijeras⇨

 Repite las dos acciones sin parar

 ⇦Realiza 30” de skippin

**2.- Calentamiento general pasivo:**

* Movilidad articular⇨ repetir cada ejercicio 10 veces.
* Flexibilidad⇨ cada ejercicio mantener 10 segundos

**3.- Circuito de habilidades:**

Realiza el mismo circuito de la guía anterior, pero debes registrar tu frecuencia cardiaca después de cada ejercicio durante 15 segundos y registrarla en el siguiente tabla:

Tabla 1

|  |  |
| --- | --- |
| Ejercicio  | Frecuencia cardiaca |
| Carrera  |  |
| Burpee  |  |
| Saltos en un pie |  |
| Equilibrio dinámico |  |
| Patinadores  |  |
| Saltos con giro |  |

**Materiales: cinta de papel (maskin tape) y 5 tapitas de bebidas o similar.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ejercicio 1: En una distancia de 2 metros debes correr hacia adelante y hacia atrás lo más rápido posible 10 veces | Ejercicio 2:Realizar 8 veces burpee con un globoLanzar el globo, realizar un burpee, pararse y lo golpeas con la cabeza |
| Ejercicio 3: Realiza 4 pasadas saltando en un pie a través del luche de la imagenDe ida solo pie derecho por los números 8, 2, 6, 4De vuelta solo pie izquierdo por los números 5, 3, 7, 1 | Ejercicio 4: Recoger 5 tapas o similar con cada mano, tomándola de a unaRealizarlo 2 veces con cada pierna |
| Ejercicio 5:Realiza 20 patinadores, que es una zancada larga de forma lateral | Ejercicio 6:Realiza 5 saltos con giro para cada lado |

**Para reflexionar**

¿Cuántas calorías crees que has consumido hoy?

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

Come sano y ejercítate a diario para mejorar el funcionamiento de tu cuerpo, transformando tu vida a una vida saludable

