

GUÍA N°7 EDUCACIÓN FÍSICA 2° BÁSICO OCTUBRE 2021

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

CONTENIDOS: Alimentación Saludable.

ACTIVIDADES: Junto a un adulto lee el siguiente texto y posteriormente desarrolla la actividad que se indica.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para poder crecer de manera adecuada es muy importante realizar actividad física y alimentarnos de manera sana.

Una alimentación saludable no es comer solo frutas y verduras, es incluir una diversidad de alimentos durante nuestras comidas, privilegiando los alimentos preparados en casa o de origen natural. Evitando alimentos como galletas, hamburguesas, papas fritas o sopaipillas; estos alimentos los podemos consumir, pero no todos los días.

Los alimentos se ordenan u organizan por grupos y es muy importante consumir alimentos de los diferentes grupos que existen durante nuestro día, debemos consumir cereales como el pan, el arroz, los fideos; frutas y verduras; lácteos como la leche, el queso o el yogurt; alimentos que nos ayudan a crecer como la carne, legumbres o huevos, también es importante consumir aceites que son buenos para nuestro cuerpo como los frutos secos, la palta, aceitunas, aceite de oliva; y una muy poca cantidad de azúcar también es necesaria en nuestras comidas.

Te mostraré la pirámide alimenticia para que observes todos los grupos de alimentos, debemos comer más alimentos de la parte de debajo de la pirámide y menos alimentos de la parte superior.



Para comenzar nuestro día de buena manera debemos DESAYUNAR, el desayuno es la primera comida del día y nos entrega energía para que nuestro cuerpo pueda funcionar durante el día, un desayuno ideal incluye lácteos como la leche o el yogurt, cereales como el pan o barras de cereales u hojuelas de cereales e idealmente una fruta.

A media mañana es importante consumir una COLACIÓN, cuando estamos en el colegio esta colación la comemos en el recreo y debe consistir en dos alimentos uno para beber y otro para masticar, como por ejemplo un jugo y una fruta o un yogurt con cereal.

A medio día ALMORZAMOS, para muchas personas el almuerzo es la comida principal del día, por eso debe contener una gran variedad de alimentos, como carnes o legumbres, cereales como arroz, papas o fideos y verduras, que son las ensaladas que todos comemos, como la lechuga, tomate, repollo, apio, etc.

Nuevamente a media tarde es ideal consumir una COLACIÓN, que como ya lo mencionamos deben ser dos alimentos, uno líquido y otro sólido, como un vaso de agua y frutos secos como el maní.

En la tarde muchas personas toman ONCE y también algunas familias consumen una CENA, lo importante es que al igual que al almuerzo contenga una variedad de alimentos. Esta comida no debe realizarse muy tarde, debido a que puede generar problemas para poder dormir.

Si nos alimentamos de manera correcta, realizamos ejercicios, dormimos 8 horas diarias o más y mantenemos una correcta higiene personal, nos mantendremos sanos y evitaremos enfermedades.

GUÍA N°7 EDUCACIÓN FÍSICA 1° BÁSICO OCTUBRE 2021

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Observa las imágenes y sigue las instrucciones que se indican.

La guía tiene un total de 5 puntos, al entregar en la fecha estipulada se agregan dos puntos obteniendo la nota máxima 7,0 (entrega hasta el 29 de Octubre)

Si entregas fuera de plazo, entre el 30 de Octubre y el 12 de Noviembre, se sumara un punto a puntaje total, nota máxima 6,0.

Si entregas después del 12 de Noviembre no tendrás puntaje adicional, nota máxima 5,0.

1.- Cuál es la primera comida del día, marca la imagen con una X muy grande (1 punto)



DESAYUNO



CENA



ALMUERZO

2.- Marca con una X los alimentos que corresponden a la base de la pirámide alimenticia (2 punto)



3.- Marca con una X la imagen que corresponde a una verdura (1 puntos)



4.- Marca con una X el almuerzo más saludable, según lo leído en la guía. (1 punto)



Recuerda archivar la guía en una carpeta.