Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Guía Nº1 – Alimentación saludable

Queridos estudiantes, en esta semana n° 7, nos vamos a enfocar en Alimentación Saludable y ejecutar actividades físicas de **intensidad moderada** a **Vigorosa.**

Repasemos

Alimentación saludable

¿Qué significa tener una alimentación saludable?
Significa elegir un alimento que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Nutrientes esenciales

- Proteínas
- Hidrato de carbono
- Lípidos
- Vitaminas, Minerales
- Agua

¿Por qué preocuparnos de tener una alimentación saludable?
Porque se ha demostrado que una buena alimentación puede prevenir enfermedades, como la obesidad, diabetes, anemia y algunos cánceres.

Beneficios Alimentación saludable
-Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol (LDL).
-Presión arterial en niveles normales.
-Reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales.
-Se obtiene la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.
-Mejora el sistema inmunológico.
-El consumo adecuado de calcio fortalece los huesos y evita la osteoporosis.

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl

Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

NUTRIENTES ESCENCIALES:

ALIMENTO ALTOS EN PROTEINAS

LIPIDOS

HIDRATOS DE CARBONO

VITAMINAS Y MINERALES

Actividad N°1

1.-Te invito a ver el siguiente video sobre Alimentación saludable y actividad física, para ver el video debes pincha el siguiente link: https://cntvinfantil.cl/videos/actividad-fisica-y-alimentacion/ recuerda prestar atención en todo momento.

2. Con ayuda de un adulto debes responder las siguientes preguntas:

¿Qué les pareció lo observado?
……

¿Qué alimentos saludables identificaron?
……

¿Qué alimentos no saludables conocen?
……

3- Busca en libros- revistas – internet imágenes sobre alimentación saludable, recorta y pega las imágenes en tu cuaderno de educación física y salud.

Ejemplo:

Educación Física y Salud
Colegio Manso de Velasco
Jonathan Altamirano
Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Actividad N°2

1.-Calentamiento dinámico: Entrar en calor, preparar el cuerpo para la actividad central, evitar lesiones.
Para el calentamiento debes pinchar el link, encontraras el baile de la semana 5 donde podrás divertirte, invita a tu familia a participar.
Ver enlace: https://www.youtube.com/watch?v=9whpreTIZyc&feature=youtu.be
2.- Desarrollo: Parte principal de resistencia, coordinación.
Ver enlace: https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU
3.- Vuelta a la calma: Son ejercicios más lentos orientados a la flexibilidad y respiración. (Relájate)
Ver enlace: https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl