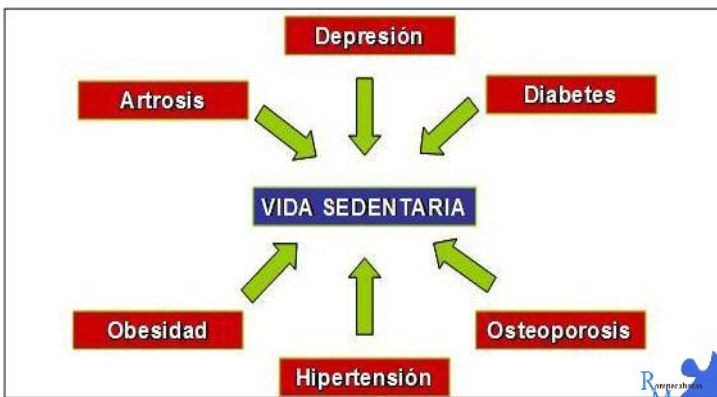
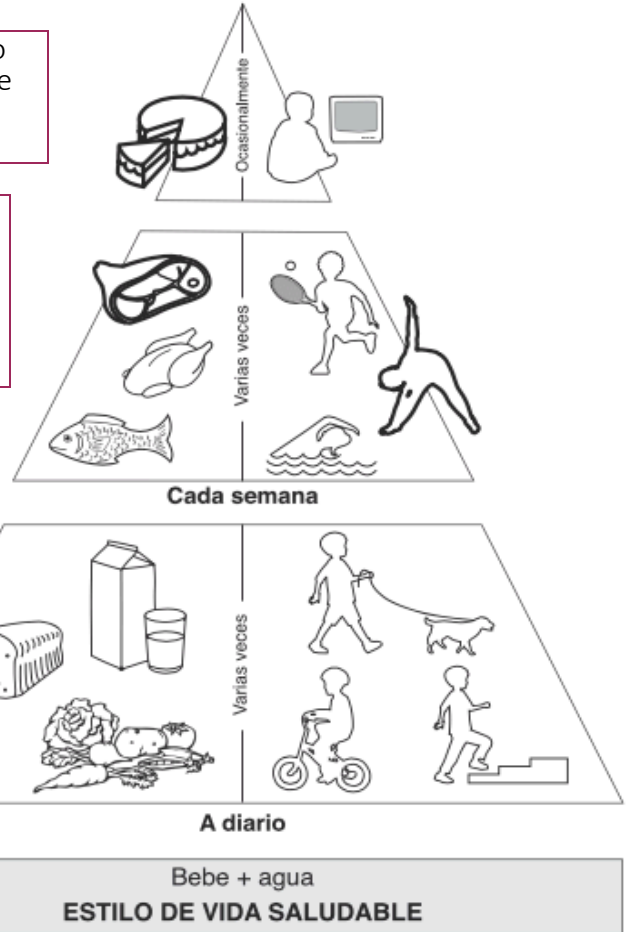


**Guía N°1 – Alimentación saludable y actividad física**

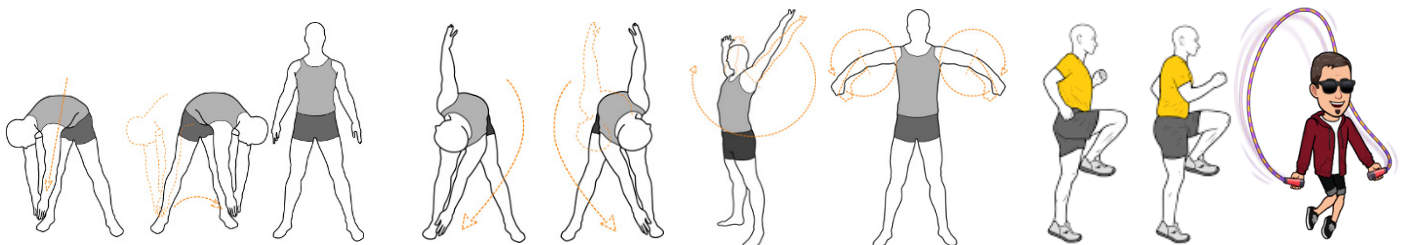
Queridos estudiantes, esperando que se encuentren bien y hayan descansado en las vacaciones. En esta semana 5, conocerán y analizarán la pirámide de alimentación y vida activa, la importancia de la hidratación, reconocer acciones que los hacen sedentario y que afectan a su organismo, calentamiento efectivo.

En esta pirámide, veremos claramente alimentación y ejercicio que debemos realizar por semana, procurando dejar la cuspide de la pirámide para el menor tiempo posible en casa, y la base con actividades diarias.

**LA HIDRATACIÓN** es importante para el cuerpo y rendimiento físico. Debes beber agua antes, durante y después de la actividad física. Un vaso de 200 ml por cada hidratación estaría súper bien, la cantidad va a depender del tipo de ejercicio, algunos causan mayor deshidratación que otros.  
 \*RECUERDA **CUIDAR EL AGUA** \*



En el **CALENTAMIENTO** utilizaremos distintos ejercicios de intensidad moderada que aumenten su temperatura corporal, los tiempos pueden ir desde los 3 minutos hasta los 20 minutos. Nosotros utilizaremos solo 10 minutos para hacer tantos movimientos dinámicos como podamos hasta elevar nuestra temperatura. **SIRVE** para dejar el cuerpo muy preparado para la actividad siguiente, aumenta la sangre al musculo, aumenta nuestra temperatura corporal que lubrica el tejido muscular, aumenta la oxigenación en el musculo, y además tiene efectos psicológicos, quiere decir que me siento mejor y mas preparado mentalmente.



Si comienzas a sudar es un buen indicador, cuando cumplas el tiempo, descansa 3 minutos, e hidrátate.

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