

SEMANA 19		SEMANA 17 AL 21 DE AGOSTO	
Curso	8°	Unidad	Biología: Nutrición y salud
OA 07	<p>Analizar y evaluar, basados en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- una alimentación balanceada</li> <li>- un ejercicio físico regular</li> <li>- evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas</li> </ul>		
Objetivo de la Clases	Analizar y evaluar los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable		
Articulación	Educación Física		
Actitudinal	Cuidar la salud de las personas y ser consciente de las implicaciones éticas en las actividades científicas.		
Contenidos	Cuerpo saludable –alimentación - ejercicio físico, mental – nutrientes .		
Recursos	Cuaderno –texto de estudio – Internet		
Retorno de TAREA	DEL 21 AL 24 DE AGOSTO		



Muy buenos días estimados estudiantes  
, deseo de todo corazón que se  
encuentren muy bien junto a su familia.  
Esta semana Hablaremos de como  
mantener una buena alimentación y de  
la actividad física , A CUIDARSE.

## NORMAS DE LA CLASE

- DURANTE LA CLASE MANTENER TU MICRÓFONO EN SILENCIO.
- ESTAR VESTIDO Y SENTADO CORRECTAMENTE EN CLASES
- PONER ATENCIÓN CUANDO EL DOCENTE EXPLICA.
- UTILIZAR EL CHAT PARA DUDAS O PREGUNTAS PEDAGOGICAS .
- MANTENER LA CAMARA ENCENDIDA Y LEVANTAR LA MANO PARA HABLAR.
- MANTENER UN LENGUAJE ACORDE A LA CLASE .



## ACTIVIDAD

Estimadas estudiantes y apoderados , esperamos que se encuentren muy bien. Sabemos que han sido tiempos complicados, pero debemos decirles que lo han estado haciendo muy bien. Gracias

La actividad que he preparado para esta semana N° 19. Descubriremos como la alimentación y la actividad física son claves para tener una vida saludable. Te recordamos que si tienes alguna duda puedes dirigirte a tu profesor para que te ayude a través de su WhatsApp.



## ¿Cuáles son los factores responsables del estado de cada cuerpo?

Los factores a considerar para una vida saludable son una alimentación saludable, actividad física regular y prevenir enfermedades.

Las clases anteriores has aprendido sobre la alimentación saludable, los nutrientes necesarios y el uso del plato alimentario como referencia. También has analizado enfermedades asociadas al consumo de alimentos altos en grasas saturadas y otras sustancias como el cigarrillo y el alcohol.



# EL SEDENTARISMO MATA

UNA PANDEMIA EN CHILE

**TIENES MAYOR RIESGO DE CONTRAER**  
Enfermedades Cardiovasculares, Diabetes, Obesidad y Cáncer.

**AL ESTAR SENTADO MÁS DE 6 HORAS DIARIAS**  
Restas casi 5 años de vida.

**OBSESIDAD**  
El sedentarismo es una de las principales causas del exceso de peso.

**TIENES RIESGO DE**  
Aumentar en un 49% las causas de muerte.

**APENAS TE SIENTAS**  
La actividad eléctrica de los músculos de tus piernas disminuye.

Cada año mueren más de **5,3 millones** de personas en el mundo a causa del sedentarismo

Infórmate en [www.move.cl](http://www.move.cl)

**M<sup>OVER</sup>**

La actividad física es una parte importante de la vida saludable. La imagen que observas corresponde a un afiche de una campaña contra el sedentarismo.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

Algunos hábitos de vida saludable que siempre debes recordar para el cuidado de los sistemas del cuerpo son:

- Mantén una alimentación equilibrada, baja en grasas, azúcar y sal, y abundante en frutas y verduras.
- Realiza actividad física diariamente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, por ejemplo, practicar a diario deportes, juegos, bailar o hacer rutinas de ejercicios.
- Toma abundante agua, por lo menos dos litros diarios. El agua es el medio donde ocurren las reacciones químicas en las células, por lo que contribuye a eliminar los desechos producidos en el organismo, permite mantener y regular la temperatura corporal y facilita el transporte de los nutrientes, entre otras funciones.

EVITA LA RUTINA HAZ EJERCICIO

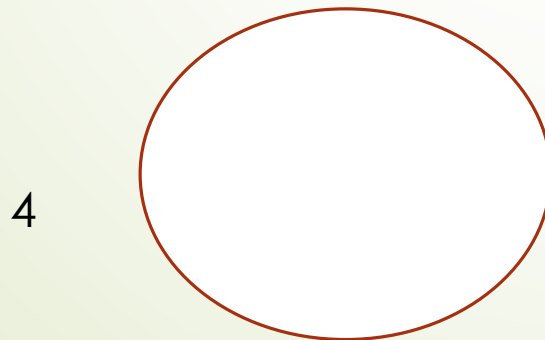
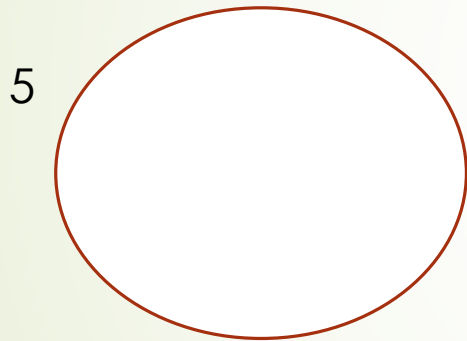
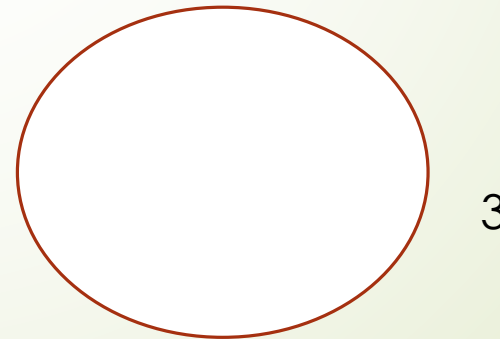
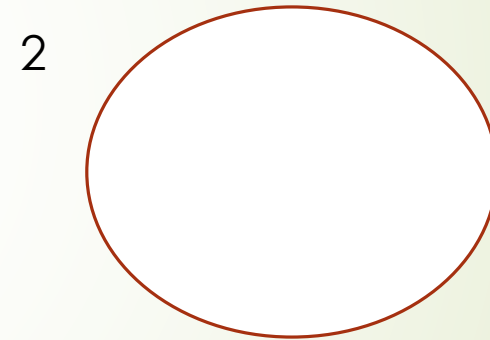
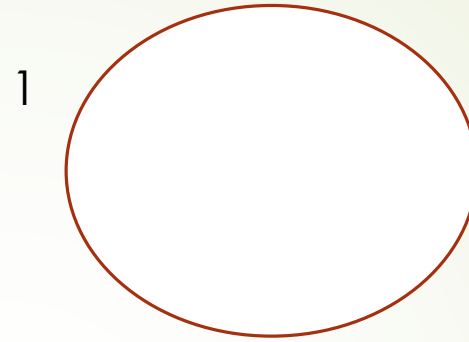
RESPONDA

Explica con tus palabras que pasaría sino mantengo una buena salud

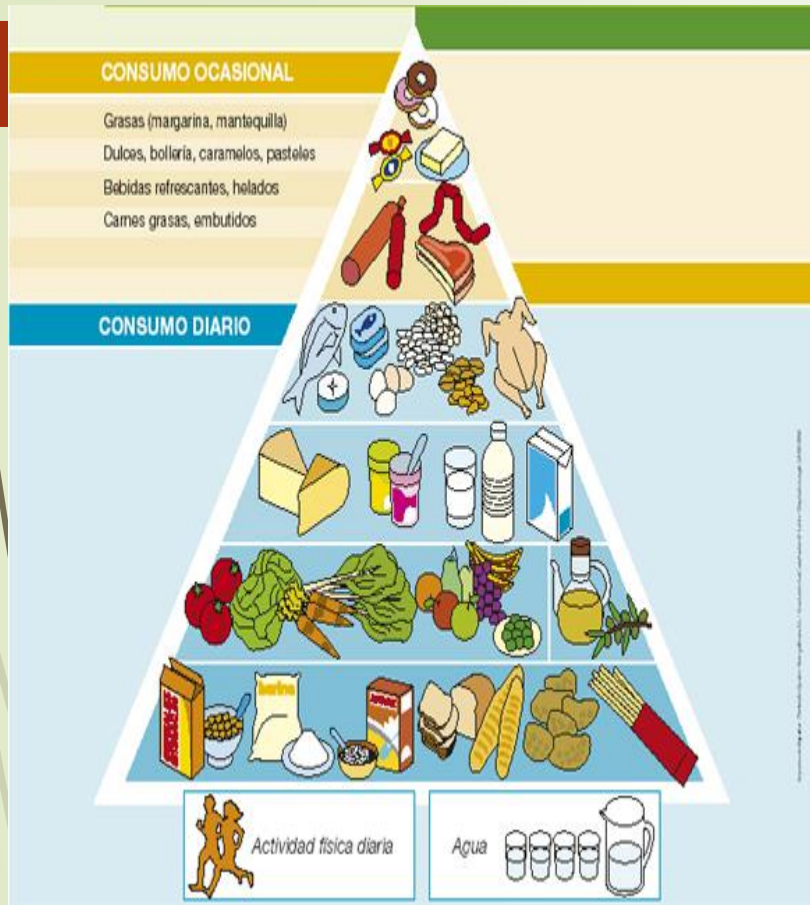
1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Como evitarías los malos hábitos alimenticios?

**Completa los círculos con tus sugerencias**







**TAREA**



Observa este video antes de hacer el  
afiche un abrazo grande



<https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxraY>

Diseña un afiche para una campaña que promueva la vida saludable. Debes elegir uno de los siguientes temas:

- Alimentación saludable:** diseñar un menú para un día completo utilizando el plato de porciones (desayuno – almuerzo – onces - cena).
- Actividad física:** poner beneficios y ejemplos de actividades que se pueden realizar en las casas.
- Prevención de consumo de drogas, cigarrillos y alcohol:** enumerar algunas consecuencias negativas, tanto físicas como psicológicas del consumo de estas drogas.