

Guía de trabajo Ed. Física  
(Semana 16 al 20 de noviembre)

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl		
<b>Curso:</b>	1 año Básico		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
28	Educación física y salud	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 después de practicar actividad física.	Describen receta saludable y sus horarios (articulación con asignatura de Ciencias naturales)

**CUADRO DE INSTRUCCIONES**

1. Leer toda la guía, **muy atentos a cada detalle.**
2. Luego de leerla, hacer click en el ticket 28 de esta semana
3. Responder el ticket 28
4. ¡Y listo!

**GUIÓN METODOLÓGICO**

**1- ¿Qué aprenderás hoy?**

Describir recetas saludables que pueden utilizar y los horarios

Horarios de alimentación: cada 4 horas, con colaciones que puedes ser entre medio de estas comidas principales como son: Desayuno, almuerzo, once y cena

Alimentación saludable: Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo

diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Alimentación Chatarra: La noción de chatarra, por otra parte, hace referencia a un material de desecho. La chatarra es algo que no sirve o que no tiene ningún valor.

Estas dos definiciones nos permiten acercarnos a la idea de comida chatarra. La alimentación, como fenómeno influenciado por la cultura, la economía y el entorno social, implica una determinada selección y preparación de los alimentos. En este marco, es posible hablar de la comida chatarra (también conocida como comida basura), que son aquellos alimentos que presentan grandes cantidades de azúcares, grasa y/o sal.

Debido a sus componentes, la comida chatarra genera un efecto particular en quien la ingiere: se incrementa su apetito y aumenta la sed. Esto sin que la comida aporte sustancias nutritivas o saludables: por el contrario, las grasas y el resto de los ingredientes de la comida chatarra pueden provocar trastornos en la salud (como el desarrollo de obesidad).

Video de apoyo para el contenido:

<https://youtu.be/rISAJzOtgJE>

TAREA en el ticket 28:

<https://forms.gle/6BJYMWATdq18wJwt5>

**que debe contener tu lista de Mercado Saludable** 

Pechuga de Pollo/Pavo	Lechuga	Avena
Atún en agua	Brocoli	Salvado de Avena
Salmón	Espárragos	Arroz Integral
Carne magra	Espinaca	Pasta Integral
Huevos	Pimentón	Yuca
Manzana	Coliflor	Papa
Fresa	Apio	Frijol
Limón	Pepino	Lentejas
Mora	Cebolla	Garbanzos
Kiwi	Ajo	Almendras
Pera	Calabaza	Nueces
Banano	Berenjena	Maní
Mantequilla de Maní		Café
Aceite de Oliva		Te Verde
Yogurt Griego		Aromaticas
Pan Integral		

**QUIKELY AVENA**

3-

Instagram para ideas, tips y destacados de clases: @profe.angelicahinojosa

CORREO: [angelica.hinojosa@colegio-educardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-educardodegeyter.cl)