

Guía de trabajo Ed. Física
(Semana 30 noviembre al 4 de diciembre)

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl		
Curso:	1 año Básico		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
30	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.	Comprender la importancia de la colación y en qué momentos se debe realizar (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 30 de esta semana
3. Responder el ticket 30
4. ¡Y listo!

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

Comprender la importancia de las colaciones y los momentos en que debes consumirlas

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

Recuerda que las colaciones pueden consumirse cuando pasas 4 o más horas sin las comidas principales, estas pueden estar luego de 2 horas de no haber consumido nada y luego puedes esperar 2 horas para la nueva comida principal.

Para que te sirve un colación

- Mantiene un peso saludable ya que beneficia a tener mejor control del apetito.
- Controla la ansiedad por comer y de este modo permite alcanzar el siguiente horario de comida con menos apetito.
- Ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre normal evitando así los picos.
- Evita la fatiga e irritabilidad ya que repone la energía perdida en las diferentes actividades del día.
- Manteniendo la frecuencia aumenta la variedad de la alimentación, integrando de este modo diferentes tipos de alimentos de los diferentes grupos.
- Previene el picoteo ya que se tiene una colación saludable planificada con antelación.
- Ayuda a mantener una buena disposición a las actividades del día.
- Al elegir una variedad de frutas y verduras de estación recibirás fibra, vitaminas y antioxidantes al plan alimentario, lo que ayuda a la salud cardiovascular, intestinal, etc.
- Evita problemas de atención durante la jornada laboral.
- Mejora el estado de ánimo.

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.

**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	Mani
Mantequilla de Mani		Café
Aceite de Oliva		Te Verde
Yogurt Griego		Aromaticas
Pan Integral		

QUIKELY AVENA

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://www.youtube.com/watch?v=fhWT1AI6M3o>

TAREA en el ticket 30: <https://forms.gle/vfNQd3rB9ctpYJ5N9>

3-

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

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl