

Guía de trabajo Ed. Física  
(Semana 19 al 23 de octubre)

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl		
<b>Curso:</b>	3 año Básico		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
24	Educación física y salud	OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.	Identificación Alimentación Saludable y clasificación de alimentos (articulación con asignatura de Ciencias naturales)

CUADRO DE INSTRUCCIONES
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leer toda la guía, muy atentos a cada detalle.</li> <li>2. Luego de leerla, hacer click en el ticket 24 de esta semana</li> <li>3. Responder el ticket 24</li> <li>4. ¡Y listo!</li> </ol>

GUIÓN METODOLÓGICO
<p><b>1- ¿Qué aprenderás hoy?</b></p> <p align="center">Identificar colaciones saludables y recetas saludables</p>
<p>Alimentación saludable: La <b>alimentación saludable</b> es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales</p>

Alimentación poco saludable: La expresión comida chatarra hace referencia a aquellos alimentos que no tienen valor nutricional, es decir que contienen **poca** cantidad de nutrientes, y alto contenido en sal, grasas y azúcares que son muy **poco saludables** para el organismo.

Alimentos saludables y ricos en vitaminas: encontramos las frutas y verduras

Alimentos saludables y ricos en proteína: el huevo, las carnes, avena, leche entre otras

Alimentos saludables y que aportan hidratación: Agua, leche, jugos naturales, frutas con mucho jugo como la manzana, la sandía, entre otras

Algunas colaciones que puedes ayudarte para el colegio, o en la casa, en momentos entre comidas principales son:



**COLACIONES ESCOLARES**

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.  
Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.  
Acompaña siempre la colación con agua.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALTERNATIVA 1	1 fruta pequeña	1 yogurt bajo en calorías	1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías	1/2 taza chica de frutas mezcladas
ALTERNATIVA 2	1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt	1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos	Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga

Elige VivirSano

ESCUELA

Video de apoyo para el contenido: <https://www.youtube.com/watch?v=IcHYIHcCLfw>

TAREA en el ticket 24: <https://forms.gle/37SA29Vgcggejaje9>

3-

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

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