

Guía de trabajo Ed. Física  
(Semana 26 al 30 de octubre)

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl		
Curso:	3 año Básico		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
25	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.	Reflexiona sobre la alimentación que consume (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 25 de esta semana
3. Responder el ticket 25
4. ¡Y listo!

**GUIÓN METODOLÓGICO**

**1-** ¿Qué aprenderás hoy?

A Reflexionar sobre la alimentación que consume

Alimentación saludable: La **alimentación saludable** es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales

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

Video de apoyo para el contenido: <https://www.youtube.com/watch?v=Z7K2tjahqyY>

TAREA en el ticket 25: <https://forms.gle/Gh5TEvRMVcibaJXL8>

**3-**

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

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