



Fundación Educacional Club Hípico
 Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhipico.cl
 "Escuela y Familia unida para formar y educar".

GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA 7°y 8° BÁSICO (Semana del 1 al 8 de julio)

Nombre:..... curso:

Profesora: Ingrid Hernández Parra

Correo electrónico: Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl

Unidad 2

Objetivo de aprendizaje:

OA 5: Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: • Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. • Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. • Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otras.



Si no puedes imprimir la guía puedes realizarla en un cuaderno colocando la semana que estás trabajando.

Finalizada las actividades envía fotos de la guía realizada (todos los ítems) y del video del desafío a los siguientes correos según el curso que te corresponda:

- ✓ septimoa@colegioclubhipico.cl
- ✓ septimob@colegioclubhipico.cl
- ✓ septimoc@colegioclubhipico.cl
- ✓ octavoa@colegioclubhipico.cl
- ✓ octavob@colegioclubhipico.cl

Inicio

1. ¿Qué es para ti alimentación balanceada?

.....

2. ¿Conoces los alimentos donde predominan las proteínas?



Indica 5 alimentos donde predomine la proteína.

.....



Alimentación balanceada

La alimentación variada y balanceada, se refiere al consumo de alimentos en cantidades adecuadas, de tal manera que garanticemos el aporte de nutrientes que nuestro cuerpo necesita. La variedad evita que comamos todos los días lo mismo y podemos lograrla combinando en cada comida del día.

► Tres razones para comer variado y balanceado:

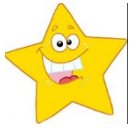
1. Asegura el mantenimiento de la salud.
2. Favorece el crecimiento en los niños y el mantenimiento del organismo durante la edad adulta y la vejez.
3. Previene las enfermedades que tienen origen en el consumo de alimentos (déficit o por exceso)

Equilibrio energético

Se define el balance o equilibrio energético como la relación entre la energía que proporcionan los alimentos y bebidas que ingerimos y la energía que gasta nuestro cuerpo, si hay equilibrio se mantiene el peso.

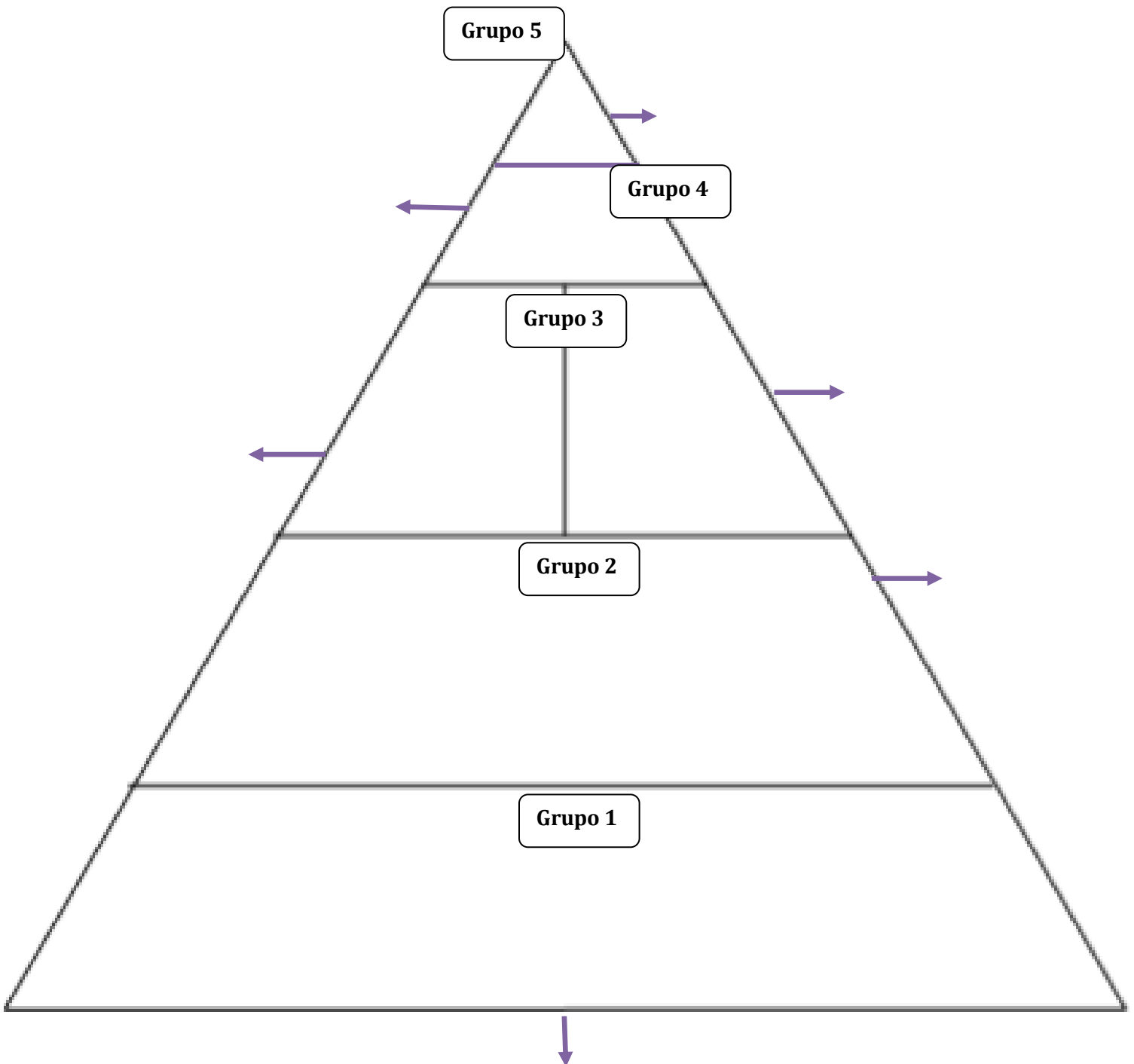
Simply se trata de la relación entre la energía que se ingiere (las calorías que tomamos con la comida y la bebida), y la energía que se gasta (la que nuestro cuerpo consume con las funciones vitales y la actividad).






Actividad:

1.-Existen cinco grupos de alimentos; arma la siguiente pirámide nutricional e investiga y dibuja los alimentos en cada casilla, en la parte posterior indicar qué nutrientes poseen y colócalos en los recuadros.



	Tipo de alimento	Nutriente	Porciones diarias
Grupo 1	Ejemplo: papas, legumbres, pan. 	carbohidratos	7 a 12 diarias
Grupo 2			
Grupo 3			
Grupo 4			
Grupo 5			



Marca con una X, según lo aprendido

	SI	NO
Si como más alimentos de lo que gasto mantengo un peso adecuado		
Las proteínas son las carnes rojas, blancas, huevos, etc.		
Las comidas chatarras como las golosinas, frituras, etc. Son beneficiosas para el organismo		
Los carbohidratos se deben consumir a diario y con moderación, ya que nos proporcionan la energía necesaria para nuestras actividades.		



Evalua tu trabajo indicando con una cruz (x) respecto a las actividades realizadas

Indicadores	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Leí y comprendí la guía que realice			
Realizo la actividad con ayuda de mi familia			
Logre comprender sobre la alimentación balanceada y equilibrio energético.			
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos.			
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			



Para finalizar indica cual es el sentimiento que más predominó al momento de realizar la actividad y el por qué.

.....

.....

