

GUIA DE ACTIVIDADES. N° 3

5° - 6° Básico

DEPARTAMENTO	ATME	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
OA PRIORIZADOS	1	FECHA DE INICIO	03 DE MAYO
LETRA DEL NIVEL	A-B-C-D-E	FECHA DE TERMINO	14 DE MAYO

Indicaciones del profesor.

Lee atentamente la guía, resuelve utilizando las clases, guías o videos subidos a classroom para resolver dudas . Recuerda que nuestras guías tienen 2 ACTIVIDADES y **no se debe subir a classroom o enviar por correo, salvo que lo indique el profesor.**

Contenido.

- **Comprender la importancia de la actividad física en la vida de una persona.**
- **Identificar los alimentos saludables para tener mejores hábitos alimenticios.**

GUIA N° 3	FECHA: 03 al 14 de mayo	NOMBRE DE LA GUIA	Alimentación saludable
<u>Alimentación saludable para un peso saludable</u>			
<p>Un plan de alimentación que ayuda a controlar su peso incluye una variedad de alimentos saludables. Agregar una variedad de colores a su plato es como si estuviera comiendo un arcoíris. Las verduras de hoja verde oscura, las naranjas y los tomates—incluso las hierbas frescas—están llenos de vitaminas, fibra y minerales. Agregar pimientos, brócoli o cebollas congelados a guisos y tortillas aumenta el color y los nutrientes.</p>			
			
<p>Un plan de alimentación saludable:</p> <ul style="list-style-type: none">• Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa• Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas• Contiene poca cantidad de grasas saturadas, grasas <i>trans</i>, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados• Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias:			

Fruta

Las frutas frescas, congeladas o enlatadas son excelentes opciones. Pruebe frutas más allá de las manzanas y los plátanos como el mango, la piña o el kiwi. Cuando la fruta fresca no esté en temporada, pruebe una variedad congelada, enlatada o seca. Tenga en cuenta que las frutas secas y enlatadas pueden contener azúcares o jarabes añadidos. Elija variedades de frutas enlatadas en agua o en su propio jugo.



Vegetales

Agregue variedad a las verduras asadas o al vapor con una hierba como el romero. También puede sofreír verduras en un sartén con un poco de aceite. También puede probar verduras congeladas o enlatadas para un acompañamiento rápido. Simplemente cocínelos en el microondas y sirva. Busque verduras enlatadas sin sal, mantequilla o salsas cremosas agregadas. Para variar, pruebe una verdura nueva cada semana.



Alimentos ricos en calcio

Además de la leche descremada y descremada, considere los yogures descremados y descremados sin azúcares añadidos. Estos vienen en una variedad de sabores y pueden ser un sustituto de un postre.



Carnes

Si su receta favorita requiere freír pescado o pollo empanizado, pruebe variaciones más saludables horneando o asando a la parrilla. Tal vez incluso pruebe frijoles secos en lugar de carnes. Pregúntales a sus amigos y busca en Internet y revistas recetas con menos calorías.



Comida reconfortante

La alimentación saludable se basa en el equilibrio. Usted puede disfrutar de sus comidas favoritas, aunque tengan un alto contenido de calorías, grasas o azúcares adicionales. La clave es comerlas solamente de vez en cuando y equilibrarlas con los alimentos más saludables y más actividad física.



Algunos consejos generales sobre las comidas reconfortantes:

- Consúmalas con menos frecuencia. Si usted normalmente consume estos alimentos todos los días, reduzca la frecuencia a una vez por semana o una vez al mes.
- Consuma porciones más pequeñas. Si su alimento de alto contenido calórico favorito es una barra de chocolate, consuma una de tamaño más pequeño o solo la mitad de una barra.

Bebe agua potable

No te olvides de tomar líquidos. Tú necesitas líquidos adecuados antes, durante y después del ejercicio para ayudar a prevenir la deshidratación.

El agua ayuda a regular la temperatura de tu cuerpo, especialmente durante el ejercicio, cuando empiezas a sudar. El agua ayuda a que la sangre transporte oxígeno, y el nivel de energía aumenta cuando el cuerpo está bien hidratado. Una hidratación adecuada ayuda a mantener lubricadas las articulaciones y los músculos.



Actividad n° 1 semana del 03 al 07 de mayo

Completa la pirámide alimenticia, buscando información en internet o dibuja los alimentos que aparecen como ejemplo al costado de la imagen. Recuerda que puedes hacer esta actividad en tu cuaderno, no es necesario imprimir la guía.



Actividad n° 2 Actividad física – SENTADILLAS del 10 al 14 de mayo



- 1- Busca un lugar cómodo EN TU HOGAR y vamos a medir cuantas sentadillas puedes hacer en 1 minuto.
- 2.- Usa un celular y pon cronómetro.
- 4.- Estás listo/a.....pon el cronómetro y cuenta cuantas sentadillas haces en 1 minuto, si no estás conforme con las sentadillas que realizaste, puedes probar nuevamente ,trata de hacerlo 3 veces, no el mismo día para corroborar tu avance.
5. Debes anotar tu registro en la guía o cuaderno

SENTADILLAS

Cantidad 1ra oportunidad	Cantidad 2da oportunidad	Cantidad 3ra oportunidad