

## GUIA DE ACTIVIDADES. N° 3 7° - 8° 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
<b><u>Alimentación saludable para un peso saludable</u></b>			
<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"><li>• Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa</li><li>• Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas</li><li>• Contiene poca cantidad de grasas saturadas, grasas <i>trans</i>, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados</li><li>• Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias:</li></ul>			

### **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**

De acuerdo a la lectura y explicación de la guía, responde las siguientes preguntas:

1.- Según tu experiencia, ¿ Por qué es importante tener una alimentación balanceada?

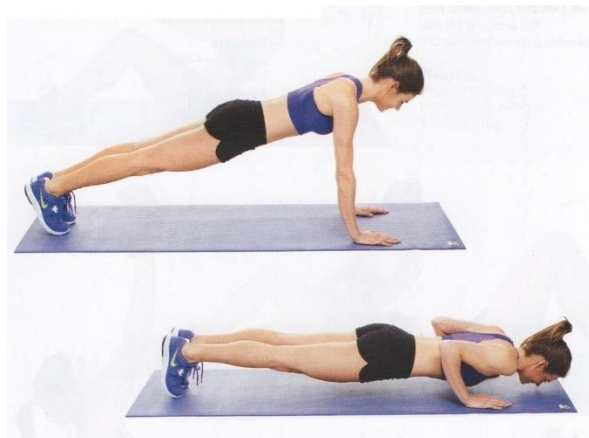
2.- ¿ Qué sucedería si solo consumiéramos comidas chatarras habitualmente y no realizamos ejercicios físicos de cualquier tipo?

3.- ¿Por qué crees tú que es importante tomar agua?

4- Confecciona una lista con alimentos saludables para tu organismo y otra con comida chatarra

saludables	chatarras

**Actividad n° 2 Actividad física – FLEXIONES DE BRAZOS del 10 al 14 de mayo**



1- Busca un lugar cómodo EN TU HOGAR y vamos a medir cuantas FLEXIONES DE BRAZOS puedes hacer en 1 minuto.

2.- Usa un celular y pon cronómetro.

4.- Estás listo/a.....pon el cronometro y cuenta cuantas flexiones haces en 1 minuto, si no estás conforme con lo 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

**Flexiones de brazos**

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