



Educación Física y Salud

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>
<b>Asignatura:</b> Educación Física.	<b>Nivel:</b> Primero Medio
<b>Unidad 3: Practicar actividad física en forma segura</b>	
<b>Objetivo de Aprendizaje 05</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno.</li> <li>- Desarrollar estrategias grupales para promover una vida activa dentro de su comunidad escolar o su entorno cercano.</li> <li>- Conversaremos hábitos saludables</li> </ul>	

Abarcaremos temas medios ambientales y deportivos que se encuentran en la región metropolitana y en la comuna de Puente Alto.

# Conociendo nuestra region



**Parques Nacionales**  
Definición, conceptos, teorías relevantes y ejemplos.



**Reserva de naturales**  
Definición, conceptos, teorías relevantes y ejemplos.



**Lugares de interes**  
Definición, conceptos, teorías relevantes y ejemplos.



**Santuario de la natutaleza**  
Definición, conceptos, teorías relevantes y ejemplos.



**Centros deportivos Puente Alto**  
Definición, conceptos, teorías relevantes y ejemplos.



**Actividades realizadas colegio**  
Definición, conceptos, teorías relevantes y ejemplos.

*Llevar una rutina más cercana a la naturaleza, el consumo de productos naturales y mantener unos buenos hábitos conectado a un entorno natural como hacer ejercicio en un ámbito más rural, mantener una dieta equilibrada, no abusar del teléfono móvil, etc. te ayudarán a mejorar tu salud y tu bienestar.*

¿Sabías que Chile cuenta con 41 Parques Nacionales, 46 Reservas y 17 Monumentos Naturales? Características que nos potencian como destino verde y abre sus puertas para los amantes del ecoturismo a nivel mundial. ¡Conoce los Parques Nacionales de Chile, recórrelos y cuéntanos cuál es tu favorito!

En Chile, más del 20% del territorio país es parte de algún Parque Nacional. Desde el norte hasta el extremo austral su mayor objetivo es mantener las especies de flora y fauna que son de especial interés educativo, científico y recreativo. Bosques, glaciares y salares que debemos proteger, ya que son especies endémicas que hacen de cada parque ambientes únicos e inolvidables. Son áreas generalmente extensas.



¿Qué importancia tiene las reservas naturales para la flora y fauna de nuestro país?

**Flora** se refiere al conjunto de las plantas que crecen en una zona (por ejemplo una región, un país, un continente). Pueden ser propias de un ecosistema determinado, de una zona (nativa) o haber sido introducidas por el hombre.

**Fauna** es el conjunto de animales que comprende una región o país. También, fauna son las especies que corresponden a un determinado período geológico. La palabra fauna es del latín "fauna".

La fauna se divide en: fauna silvestre se caracteriza por animales que no necesitan del ser humano para alimentarse y desenvolverse en el medio en el que se encuentra, ocurre todo diferente con la fauna doméstica, tal como lo indica su nombre están sometidas al hombre y, necesitan de él para comer, sobrevivir y desarrollarse en su hábitat.

### Los 3 parques nacionales más visitados en Chile?

Según la Conaf, los visitantes a las áreas silvestres protegidas llegaron a 3.411.971 personas en 2018. De ese total, 2.493.787 fueron chilenos, y 918.184, extranjeros.

1.- *La Reserva Nacional Los Flamencos*: Se sitúa en las cercanías de San Pedro de Atacama, en la Región de Antofagasta. Donde los flamencos (fauna) son los protagonistas principales del lugar. Entre las especies nativas (flora) que se destacan, se encuentra Tamarugo, Algarrobo.

2.- *Parque Nacional Vicente Rosales*: Está ubicado en la zona cordillerana de la Región de Los Lagos, a 72 km al oriente de Puerto Montt, capital local. Su principal atractivo son los Saltos del Petrohué y el Lago de Todos Los Santos. El Parque Nacional Vicente Pérez Rosales es el parque más antiguo de Chile. La vegetación del parque es muy diversa en especies arbustivas y herbáceas. Los bosques son del tipo siempre verde. Los bosques nativos más comunes son los de canelo, arrayán. Entre los mamíferos (fauna) es posible observar el pudú, pumas, guiñas, el gato montés, huillín o nutria de río.

3.- *Parque nacional Torres del Paine*: Es una de las áreas silvestres protegidas más importantes de Chile., distante unos 150 km de Puerto Natales y a 318.2 km de Punta Arenas. Fue creada el año 1959 y es administrada por la Corporación Nacional Forestal. Conocido internacionalmente por la belleza escénica de su entorno, la mayoría de sus visitantes son extranjeros, convirtiéndose en la tercera área protegida chilena por visitas

### Actividades en Región Metropolitana

Desde el 2016 la Región Metropolitana cuenta con su primer Parque Nacional, luego que el Consejo de ministros para la Sustentabilidad aprobara la recategorización de la Reserva Nacional Río Clarillo, ubicada en la comuna de Pirque, y cuya gestión recae en la Corporación Nacional Forestal (CONAF).

Parque Nacional Río Clarillo cuenta con senderos, áreas de picnic para meriendas frías y centro de información ambiental. 4 sitios para personas en situación de discapacidad en Sector Los Quiyalles. NO hay venta de víveres y productos al interior del parque.

Cómo llegar a Río Clarillo en micro de Transporte público

Para llegar a la ex Reserva Río Clarillo (actual Parque Nacional) te recomendamos tomar metro hasta la estación Plaza de Puente Alto (última estación de la línea 4).



Ahí se puede tomar la MB-74 (micro de las metro bus) que va al Principal, solo algunas dicen «Río Clarillo», preguntarle al conductor antes de subir.

Este recorrido de micro bus parte de la estación de metro Bellavista de La Florida, por si prefieres tomarlo ahí.

<https://www.conaf.cl/parques/parque-nacional-rio-clarillo/>

### **Parque Metropolitano de Santiago – Parquemé**

Somos el pulmón verde más grande de Santiago con más de 700 hectáreas de extensión, lo que sitúa como el cuarto parque urbano más grande del mundo. En nuestras extensas áreas verdes podrás encontrar cultura, recreación, educación ambiental y deporte, todo en contacto permanente con la naturaleza. Estamos en el centro de Santiago, abarcando las comunas de Huechuraba, Providencia, Recoleta y Vitacura. Además administramos, cuidamos y conservamos 20 parques distribuidos en 15 comunas que pertenecen a la red de Parques Urbanos, ampliando aún más nuestra labor de:

- ✓ Integrador social
- ✓ Promotor de vida sana y en familia
- ✓ Ser referente en temas de educación ambiental
- ✓ Conservar flora y fauna nativa
- ✓ Gestor cultural
- ✓ Centro deportivo al aire libre

Lugares de interés en el parque metropolitano:

- Zoológico
- Teleférico
- Jardín Japonés
- Funicular
- Parque Mapulemu
- Piscinas
- Senderismo
- Picnic

<https://www.parquemé.cl/>

### **Importancia de los nutrientes en los deportistas**

#### **¿Qué son las proteínas?**

Las proteínas son macronutrientes esenciales que adquirimos a través de los alimentos y que cumplen funciones importantes para el buen funcionamiento del organismo. Aportan 4 calorías por gramo, al igual que los hidratos de carbono, pero su función principal no es energética.

En general se recomienda aportar al organismo entre 40 y 60 gramos de proteínas diarias, pero las necesidades pueden variar según la edad o el estado de salud del riñón, por ejemplo. Durante el embarazo se requiere un consumo mayor de proteínas.

#### **¿Para qué sirven las proteínas?**

Las células de nuestro organismo utilizan los aminoácidos para construir nuestras proteínas y gracias a ellas se forman los tejidos, las enzimas, las hormonas, los anticuerpos y algunos neurotransmisores.



Por tanto, las proteínas son indispensables para la formación o reparación de los músculos, huesos u otros tejidos. Algunas proteínas funcionan como enzimas que facilitan las reacciones químicas del cuerpo. Otras trabajan como transportadoras que llevan nutrientes como lípidos (lipoproteínas), vitaminas o minerales. Ciertas hormonas son de naturaleza proteica como la insulina y el glucagón, que participan en el mantenimiento de los niveles óptimos de azúcar en sangre. Las proteínas también tienen una función reguladora, permitiendo la expresión de algunos genes o regulando la división celular.

Otra de las funciones de las proteínas es la defensiva mediante la formación de anticuerpos que luchan contra los antígenos agresores para impedir la enfermedad.

### **¿Qué son los carbohidratos?**

Los carbohidratos son unas biomoléculas que también toman los nombres de hidratos de carbono, glúcidos, azúcares o sacáridos; aunque los dos primeros nombres, los más comunes y empleados, no son del todo precisos, ya que no se tratan estrictamente de átomos de carbono hidratados, pero los intentos por sustituir estos términos por otros más precisos no han tenido éxito. Estas moléculas están formadas por tres elementos fundamentales: el carbono, el hidrógeno y el oxígeno, este último en una proporción algo más baja. Su principal función en el organismo de los seres vivos es la de contribuir en el almacenamiento y en la obtención de energía de forma inmediata, sobre todo al cerebro y al sistema nervioso.

Esto se cumple gracias a una enzima, la amilasa, que ayuda a descomponer esta molécula en glucosa o azúcar en sangre, que hace posible que el cuerpo utilice la energía para realizar sus funciones.

### **Función de los carbohidratos**

Aunque su función principal es la energética, también hay ciertos hidratos de carbono cuya función está relacionada con la estructura de las células o aparatos del organismo, sobre todo en el caso de los polisacáridos. Estos pueden dar lugar a estructuras esqueléticas muy resistentes y también pueden formar parte de la estructura propia de otras biomoléculas como proteínas, grasas y ácidos nucleicos. Gracias a su resistencia, es posible sintetizarlos en el exterior del cuerpo y utilizarlos para fabricar diversos tejidos, plásticos y otros productos artificiales.

### **¿Qué son los lípidos?**

Los lípidos o grasas deben estar presentes en la dieta diaria en una cantidad adecuada. Te explicamos las características y funciones de los distintos tipos de grasas, y por qué las necesita tu organismo.

### **Función de los lípidos**

Energética: pueden utilizarse como reserva energética, debido a que aportan más del doble de energía que la producida por los glúcidos. Esto también ocurre en animales que hibernan en zonas polares, se alimentan mucho antes de este proceso para adquirir todas las grasas necesarias para aguantar un largo periodo sin comer, pues obtienen la energía de la grasa.

**Fuente de calor:** las grasas ayudan a reducir la sensación de frío pues aíslan el cuerpo.



El cuerpo está compuesto por una capa más o menos gruesa de grasa para que sea posible resistir en ambientes fríos. Un proceso que también ayuda a los animales que hibernan a no morir por las bajas temperaturas.

**Reguladora:** por ejemplo, el colesterol es un precursor de hormonas sexuales y de la vitamina D, las cuales desempeñan funciones de regulación.

Reserva de agua: aunque parezca extraño las reservas de grasa también lo son de agua, pues la combustión de esa grasa produce agua. Es por ejemplo el caso de los dromedarios y camellos, que almacenan grandes cantidades en sus jorobas, que en realidad son acumulaciones de grasas.

Transporte: la grasa dietética suministra los ácidos grasos esenciales, es decir, el ácido linoléico y el ácido linoleico, siendo necesaria para transportar las vitaminas A, D, E y K que son solubles en grasas y para ayudar en su absorción intestinal.

**Estructural:** hay distintos lípidos, como el colesterol y los fosfolípidos, que constituyen parte de las membranas biológicas.

**Protectora:** los lípidos y grasas son un protector de los órganos como el corazón o los riñones, pues crean una capa a su alrededor que los protegen de posibles golpes.

### ¿Qué son las vitaminas y los minerales?

Las vitaminas y los minerales permiten que el organismo funcione como debe funcionar. Tú obtienes las vitaminas y los minerales de los alimentos que ingieres día tras día, pero algunos alimentos contienen más vitaminas y más minerales que otros.

Existen dos tipos de vitaminas: las solubles en grasas, o liposolubles, y las solubles en agua, o hidrosolubles. Las vitaminas liposolubles (A, D, E, y K), al disolverse, se pueden almacenar en el organismo. Las vitaminas hidrosolubles (C y las vitaminas del complejo B, como la B6, la B12, el niacina, la riboflavina y el ácido fólico) deben disolverse en agua antes para que tu organismo las pueda absorber. Por este motivo, estas vitaminas no se pueden almacenar. Cualquier parte de las vitaminas C o B que no utilice tu organismo una vez hayan entrado en su interior, se elimina (mayoritariamente a través de la orina). Por lo tanto, necesitas ir las incorporando cada día.

Mientras que las vitaminas son sustancias orgánicas (de origen animal o vegetal), los minerales son sustancias inorgánicas procedentes de la tierra o del agua, que absorben las plantas o que ingieren los animales. Tu cuerpo necesita cantidades importantes de algunos minerales, como el calcio, para crecer y mantenerse sano. Otros minerales, como el cromo, el cobre, el yodo, el hierro, el selenio y el zinc, se denominan minerales traza u oligoelementos porque solo se necesita una cantidad muy reducida de ellos cada día.

### ¿Para qué sirven las vitaminas y los minerales?

Las vitaminas y los minerales estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario, favorecen el crecimiento y el desarrollo normales y ayudan a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones. Por ejemplo, probablemente habrás oído que las zanahorias son buenas para la vista. ¡Pues es verdad! Las zanahorias están llenas de unas sustancias denominadas carotenoides, que el cuerpo transforma en vitamina A, una vitamina que ayuda a prevenir los problemas oculares.



Otra vitamina, la vitamina K, ayuda a la sangre a coagularse (para que los cortes y los rasguños dejen de sangrar rápidamente). Encontrarás vitamina K en las verduras de hoja verde, como el brócoli, y en la soja. Y, para tener unos huesos fuertes, necesitas comer alimentos como la leche, el yogur y las verduras de hoja verde, ricos en un mineral llamado calcio.

### **Importancia del agua en la Hidratación y deporte**

Por último, destacar la importancia de estar bien hidratado. El agua es un nutriente necesario para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento. La pérdida de tan sólo un 10% del agua corporal supone un grave riesgo para la salud.

La deshidratación impacta negativamente sobre la salud y el rendimiento físico, perjudicando la capacidad de realizar tanto esfuerzos de alta intensidad a corto plazo, como esfuerzos prolongados en el tiempo.

La cantidad total de agua del organismo debe mantenerse dentro de unos límites y conseguir un equilibrio entre el volumen de líquido ingerido y el excretado por el organismo. Como cantidad aproximada, se admite la necesidad de ingerir 1 litro de líquido por cada 1.000 kcal gastadas, siendo muy importante que ese consumo se lleve a cabo mediante una distribución adecuada durante todo el día, así como antes, durante y después de realizar el ejercicio.



Tabla de alimentos ricos en: Proteínas, Carbohidratos, lípidos (Grasas sanas),  
Vitaminas y Minerales

<b>Proteínas</b>	<b>carbohidratos</b>	<b>Lípidos (Grasas sanas)</b>	<b>Vitaminas y minerales</b>
Huevos	Pan	Palta	Naranjas-Apio
Leche	Arroz	Almendra	Pera-Brócoli
Yogurt	Pastas	Nuez	Plátano-Zanahoria
Porotos	Avena	Maní	Piña-Lechuga
Lentejas	Papas	Aceitunas	Manzana-Repollo
Garbanzos	Garbanzos	Semilla de Linaza	Frutilla-Beterraga
Pescado	Lentejas	Chocolate Negro	Cereza-Coliflor
Pavo	Arvejas	Queso Parmesano	Guinda-Cilandro
Pollo	Repollo	Huevos	Uva-Espinaca
Queso	Brócoli	Pescados Grasos	Kiwi-Acelga
Avena	Coliflor	Semillas de Chía	Mango-Alcachofas
Carnes Rojas	Frutas	Aceite de Oliva	Ciruelas-Ajo
Champiñones	Verduras	Cocos	Sandia-Cibule
Cacahuetes	Camote	Yogurt Entero	Melón-Zapallo
Quinoa	Cereales	Aceite de coco	Chirimoya-Papas



**ACTIVIDAD :** En Base a la Tabla de Alimentos, Descrita Anteriormente, Planifica tu Plan de Alimentación Semanal Considerando tú Realidad Económica e Incorporar Diariamente Todos los Nutrientes Necesarios Para Nuestro Organismo.

<b>COMIDA</b> <b>DÍA</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>MERIENDA MEDIO DÍA</b>	<b>ALMUERZO</b>	<b>MERIENDA TARDE</b>	<b>ONCE/COMIDA</b>
<b>EJEMPLO</b>	1 vaso de leche con 1 tostada	1 fruta (manzana)	Arroz con pollo, ensalada (lechuga) jugo o agua	1 yogurt con fruta o cereales	1 té con pan con queso/ ensalada con atún
<b>LUNES</b>					
<b>MARTES</b>					
<b>MIÉRCOLES</b>					
<b>JUEVES</b>					
<b>VIERNES</b>					
<b>SÁBADO</b>					
<b>DOMINGO</b>					

[https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2019-06-01/proteinas-aminoacidos-para-que-sirven\\_1522540/https://finisher.es/blog/menu-diario-para-deportes-de-fuerza-y-resistencia/](https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2019-06-01/proteinas-aminoacidos-para-que-sirven_1522540/https://finisher.es/blog/menu-diario-para-deportes-de-fuerza-y-resistencia/)

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/carbohidratos.html>

<https://kidshealth.org/es/teens/vitamins-minerals-esp.html>