



Guía de Educación N°4 Educación Física y salud.

Colegio Domingo Eyzaguirre, San Bernardo.

Profesor Evers Salas U.

Nombre estudiante:

Curso: Tercero Básico.

Lee Atentamente.

1.- Conceptos de persona activa y persona sedentaria, lee atentamente.

1-¿Qué es ser una persona activa?

Una **persona activa** es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que recomienda la organización mundial de la salud (OMS) es decir 60 minutos diarios para niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para personas mayores de 18 años.

2-¿Qué es ser una persona sedentaria?

El **sedentarismo** es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento.

2.1.- Según lo comprendido del texto anterior, a continuación debes dibujar 3 situaciones en donde una persona se encuentre en una situación de sedentarismo, ejemplo: una persona viendo televisión; y 3 situaciones donde una persona se encuentre activa, Ejemplo: una persona de paseo en bicicleta.

Persona Sedentaria:

1.

2.

3.

Persona Activa:

1.

2.

3.

2. Educación física y alimentación saludable, a continuación lee atentamente el siguiente texto.

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos con propiedades específicas sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo, existen nutrientes que debemos consumir en grandes cantidades a diario, así también los que debemos consumir en cantidades moderadas, cuanto más variada sea nuestra alimentación más fácil nos será obtener una alimentación balanceada, se pueden clasificar los nutrientes en macro nutrientes que son: hidratos de carbono, proteínas y grasas; también tenemos los micronutrientes: vitaminas y minerales.

2.1 A continuación se presenta una descripción de cada grupo nutrientes debajo de ella deberas pegar al menos 5 recortes por cada definición.

Carbohidratos: son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento de la actividad física y mental; alimentos que son altos en carbohidratos; pan, legumbres, cereales entre otro.

Inserta tus 5 recortes



Proteínas: las proteínas cumplen la función de construcción y regeneración de los tejidos y son esenciales para el crecimiento, alimentos en los que están presentes; leche, soja, cereales y legumbres.

Inserta tus 5 recortes



Grasas: Proporcionan fundamentalmente energía, enlentecen la digestión produciendo sensación de saciedad; prefiere las grasas de origen vegetal antes las grasas de origen animal, en este grupo podemos encontrar alimentos tales como: la leche, el queso, la palta, frutos secos, carne.

Inserta tus 5 recortes



Vitaminas: las vitaminas son sustancias presentes en los alimentos pero en pequeñas cantidades que son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo, alimentos en los cuales podemos encontrar vitaminas indispensables: pescado, huevo, verduras, frutas y legumbres.

Inserta tus 5 recortes



Minerales: Son necesarios para mantener el buen funcionamiento del cuerpo y garantizar la formación de huesos, la regulación del ritmo cardiaco y la producción de hormonas, dentro de los alimentos que podemos encontrar variedad de minerales son los siguientes: verduras, hortalizas, semillas, legumbres, pescado, pan integral, frutas y verduras.

Inserta tus 5 recortes

