



**EDUCACION FISICA Y SALUD 4º BÁSICO SEMANA 15 (DEL 02 AL 06 DE JULIO)**

**No es necesario imprimir este documento, sólo leerlo comprensivamente, ver los videos recomendados y desarrollar las preguntas en su cuaderno de Educación Física y Salud cuando corresponda.**

**INSTRUCCIÓN:**

**Queridas Estudiantes** ¿Cómo están hoy, para esta nueva clase?... 😊 ¡Vamos que se puede!... El éxito se da manteniendo la disciplina y perseverancia del aprendizaje beneficiando así tu desarrollo físico e intelectual. 😊

Por lo tanto, vamos a **Recordar** que:

- ✓ Debes designar 30 minutos para trabajar guías y actividades propuestas por la asignatura.
- ✓ En el caso de no poder contar con una impresora puede copiar en su cuaderno de Educación Física y salud, las actividades, registrando la fecha y semana de trabajo, para su posterior revisión.
- ✓ En tus tiempos libres realiza origami. Éste es el arte de hacer hermosas figuras de papel plegado. Sus beneficios son favorecer la coordinación, concentración, imaginación, memoria, creatividad, es relajante, entretenido, por lo que lo pasarás de maravilla.
- ✓ Aquí tienes un tutorial, para que lo intentes tú, en tus ratos de ocio.  
<https://www.youtube.com/watch?v=WWVX1iE5xzU>
- ✓ Siempre te será más fácil y motivador realizar deporte con la compañía de otra persona que te supervise (alguien adulto de tu familia), y así podrás realizar tus ejercicios, con el fin de prevenir complicaciones o alguna lesión y tener cuidado con tu entorno físico en el que sea adecuado y sin peligros.
- ✓ No te olvides de hidratarte antes, durante y después del ejercicio físico. Recuerda que debes consumir al menos 8 vasos de agua diario.
- ✓ Aliméntate bien, comiendo de todo, pero con moderación.
- ✓ **Cualquier duda que tenga puede contactarse a través de los siguientes correos:**

Srta. Miriam Pizarro: [miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl](mailto:miriam.pizarro@colegio-republicaargentina.cl)

Sra. Jovanka Matas: [jovanka.matas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovanka.matas@colegio-republicaargentina.cl)

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de **hábitos** de higiene, posturales y **de vida saludable**, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, **comer una colación saludable** después de practicar actividad física.

**CONTENIDO:** Definición: Hábitos de vida saludable y Alimentación saludable  
Alimentos saludables, sus vitaminas y proteínas

**Antes de comenzar te invito a observar los siguientes videos que te ayudarán a entender algunos conceptos muy importantes para esta clase y tu vida:**

[https://www.youtube.com/watch?v=9\\_F9UBNE9sc](https://www.youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc) ¿Por qué es importante tener una alimentación correcta?

<https://www.youtube.com/watch?v=yPU-hGu4pLA> Alimentación y salud

Ahora que ya observaste los videos te invito a leer el siguiente texto y luego responder las preguntas de comprensión lectora planteadas:

**DEFINICIÓN:**

**¿Qué son los hábitos de vida saludable?**

Los **hábitos de vida saludable** son aquellas conductas y comportamientos que tenemos como asumidas como propias que inciden prácticamente por completo el bienestar físico, mental y social.

**¿Qué es la vida saludable?**

La **vida saludable** se define como un estilo de vida de una manera adecuada relacionado con salud mental, la alimentación, actividad física, evitando factores de riesgo para su vida. Cada persona elige su estilo de vida saludable como lo hay, por ejemplo: los veganos, los vegetarianos, ovolactovegetariano, carnívoros, api vegetarianismo etc...

Los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

- **Dieta equilibrada:** es aquella que contiene las cantidades suficientes de calorías y nutrientes para el crecimiento y desarrollo óptimo. El cual, las proporciones deben ser adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) incluyendo el agua. Que se recomienda 8 vasos diarios.

<p><b>Proteínas</b></p> <p>Dollo Pavo Huevo Salmon Atun Lomo de cerdo Camaron Whey Protein Lomo de Res Conejo</p>	<p><b>Grasas</b></p> <p>Almendras Chia Linaza Aceite de coco Aceite de oliva Maní Aguacate Mantequilla de almendra Mantequilla de mani Ajonjolí (y su aceite)</p>
<p><b>Carbohidratos</b></p> <p>Batata Avena Quinoa Arroz Integral Granos Cambur/Banana/topocho Manzana Fresas(frutos del bosque) Toronja Amaranto</p>	<p><b>Vegetales</b></p> <p>Brocoli Esparragos Vainitas Hongos Lechuga Espinaca Tomate Germinados Coliflor Dimenton</p>



- **Ejercicio físico:** Las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo. Ello permite quemar las calorías sobrantes y fortalecer músculos y huesos, pero también ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, además de contribuir a la eliminación del estrés y ayudar. En tiempos de cuarentena puedes utilizar subir y bajar escaleras, realizar caminatas en algún pasillo de tu hogar, salir al patio y mantener la caminata, observar y practicar un tutorial de baile entretenido o zumba, etc



- **Higiene:** es el empleo de buenos hábitos para conservar la salud refiriéndose a los cuidados, a las prácticas de limpieza y aseo personal que favorezca la integridad física de las personas, protegiéndose por ejemplo de: infecciones a problemas dentales o dermatológicos.

DEBEMOS CUIDARNOS DE ESTA PANDEMIA



- **No tener hábitos tóxicos:** debemos saber que los hábitos tóxicos es el consumo frecuente de algunas sustancias dañinas para la salud, como el alcohol, las drogas y el tabaco perjudicando de forma negativa en la salud alterando el bienestar físico y mental.



HÁBITOS TÓXICOS

**ENTONCES ¿En qué consiste una alimentación saludable?**

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

**Alimentación saludable**

Para vivir necesitamos la energía y los nutrientes que nos proporcionan los alimentos

¿Cuáles son los principales nutrientes?

- Los hidratos de carbono y las grasas nos proporcionan energía
- Las proteínas y los minerales nos ayudan a crecer fuertes y sanos
- Las vitaminas regulan nuestro metabolismo y permiten aprovechar los demás nutrientes
- La fibra y el agua, aunque no son exactamente nutrientes, son importantísimas
- ¿Sabías que un 65% de nuestro peso es agua?

Recuerda lo siguiente:



**ARTICULEMOS** : Te invito a poner a prueba tu comprensión lectora respondiendo las siguientes preguntas, recuerda aplicar las estrategias trabajadas en las guías de Lenguaje y Comunicación.

<p><b>1. ¿Cuál es la idea principal del texto leído?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Motivar a que las personas realicen más actividad física</li><li>b. Dar una dieta saludable a las personas</li><li>c. Indicar que aspectos conducen a tener una vida saludable</li><li>d. Evitar el consumo de tabaco alcohol y drogas</li></ul>
<p><b>2. ¿Cuál es la clave de una dieta equilibrada?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Comer sólo frutas y verduras y al menos 8 vasos de agua.</li><li>b. Comer muy poco, hacer mucho ejercicio y no fumar ni beber alcohol.</li><li>c. Evitar la ingesta de sustancias ilícitas como, por ejemplo, las drogas.</li><li>d. contiene las cantidades suficientes de calorías y nutrientes para el crecimiento y desarrollo optimo</li></ul>
<p><b>3. ¿Qué beneficios tiene la práctica habitual de ejercicios?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Aumenta el colesterol, la glucosa y disminuye el estrés.</li><li>b. Controla la presión arterial y fortalece músculos y huesos</li><li>c. Disminuye la ingesta calórica y aumenta el estrés.</li><li>d. Estimula el ánimo, disminuye el estrés y aumenta las calorías</li></ul>
<p><b>4. “Sustancias <u>ilícitas</u>” La palabra subrayada significa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Permitidas</li><li>b. Autorizadas</li><li>c. Prohibidas</li><li>d. Nutritivas</li></ul>
<p><b>5. Explica con tus palabras qué significa tener una vida sana.</b></p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>6. Diseña, Crea tu poster o afiche de los hábitos saludables guiándose de los 4 puntos presentados en los textos anteriores, con mensajes motivadores con imágenes, letras llamativas, etc...</b></p>

**7. La Profesora Miriam selecciona a dos estudiantes para que definan el concepto de Higiene:**

La higiene es el  
aseo y limpieza del  
cuerpo

La higiene es  
mantener nuestros  
espacios limpios y  
ordenados



Luego de escucharlas, la profesora les dice que ambas están en lo correcto.  
¿Estás de acuerdo con lo dicho por la profesora?

SI \_\_\_ No \_\_\_

Justifica tu respuesta

---

---

---

