



**GUIA: EDUCACION FISICA Y SALUD 4º AÑOS SEMANA 20 Y 21  
DESDE EI 10 AL 21 DE AGOSTO**

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

<b>CONTENIDO:</b> Clasificación y propiedades de los alimentos Colores de los alimentos y sus propiedades Relación entre los órganos y los alimentos
--

**INSTRUCCIÓN: LEE LOS SIGUIENTES TEXTOS Y REALIZA LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS**

- **LA CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS** Son todos aquellos elementos que de una u otra forma inciden en la realización de los procesos vitales, en la regeneración de los tejidos y en la producción de reacciones químicas.

Estos elementos básicos los encontramos contenidos en tres grupos de alimentos que son:



**Constructores.** Son ricos en proteínas. Entre ellos tenemos la carne, el pollo, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados y las legumbres.



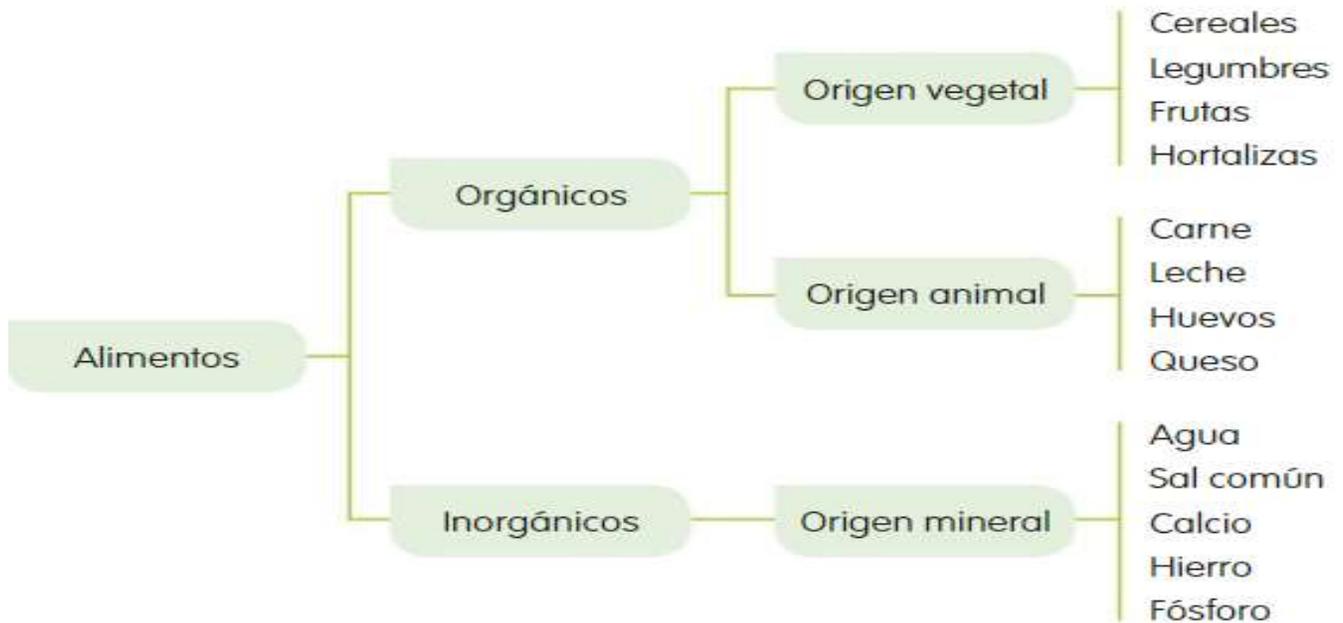
**Energéticos.** Son ricos en lípidos y carbohidratos (harinas y azúcares), como el pan, los fideos, los tubérculos, los dulces, la mantequilla, el aceite y el maní.



**Protectores.** Son ricos en minerales y vitaminas. Todos los alimentos, sobre todo las frutas y las verduras, contienen vitaminas y minerales.

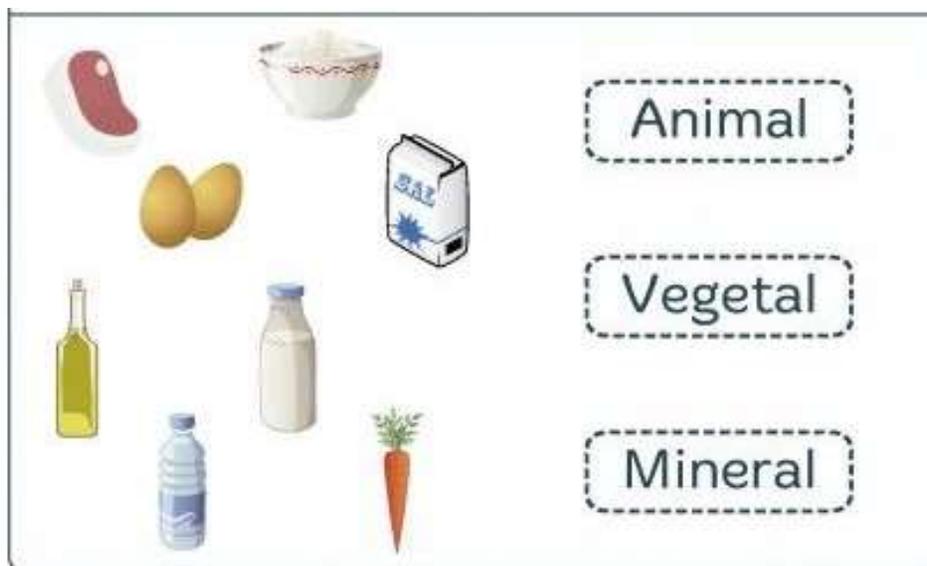
## • ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos pueden provenir de los animales, como la carne y la leche; y de las plantas, como las frutas y el pan. También pueden no proceder de seres vivos como el agua y la sal. Según el origen, podemos clasificar a los alimentos en:



### VERIFICANDO EL APRENDIZAJE

#### ACTIVIDAD 1: UNE CADA ALIMENTO CON SU ORIGEN



**ACTIVIDAD 2: RODEA EL ALIMENTO SEGÚN SU CLASIFICACION**

Clave  Alimento constructor  Alimento energético  Alimento regulador



**• ESCALA DE BORG**

Antes de empezar a hacer ejercicio, nuestro cerebro se prepara para actuar. Se empiezan a apagar las funciones animales de reposo y se ponen en marcha las funciones animales de acción. Mejoran el nivel de alerta y la predisposición para actuar. Se liberan hormonas que regulan las funciones de distintos órganos y coordinan las respuestas cuando desarrollamos actividad física.

Así mismo, existen distintas formas de evaluar nuestro esfuerzo en las distintas actividades físicas. Una de ellas es la escala de percepción del esfuerzo o *Escala de Borg*, la que va desde el 0 al 10, donde 0 es un nivel donde no existe nada de cansancio por parte de la persona hasta 10 donde el esfuerzo es demasiado para



mantenerlo.

APOYO VISUAL EXPLICATIVO UNAS DE LAS ESCALAS DE BORG:  
<https://www.youtube.com/watch?v=x7AvPNRwnfM>

**VERIFICANDO EL APRENDIZAJE**

**ACTIVIDADES 3:**

Realiza tres juegos recreativos (luche, saltar la cuerda, trasladar un objeto pesado, subir las escaleras de tu casa, bailar) al menos por 15 minutos. Una vez que termines los ejercicios, favor de registrar en la siguiente tabla los datos solicitados Actividad física Respuestas corporales **Escala de percepción del esfuerzo (0 a 10)**

ACTIVIDAD FÍSICA	ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO (0 A 10)

- CONOZCAMOS LA RELACION QUE HAY ENTRE LA ALIMENTACION Y EL DEPORTE

## FRUTA PARA CADA ETAPA DEL DEPORTE

ANTES de entrenar	DURANTE el deporte	DESPUÉS del deporte
-------------------	--------------------	---------------------

La manzana y la pera evitan picos glucémicos. Los frutos rojos y los cítricos aportan vitaminas y antioxidantes



El plátano por su alto contenido en minerales y su índice glucémico te permite reponer energía de manera eficiente y rápida.



La sandía y el melón por su alto contenido en agua y electrolitos. La piña contiene minerales que ayudan en la recuperación post-deportiva.



Videos explicativos: <https://cntvinfantil.cl/videos/actividad-fisica-y-alimentacion/> alimentación ejercicio

