

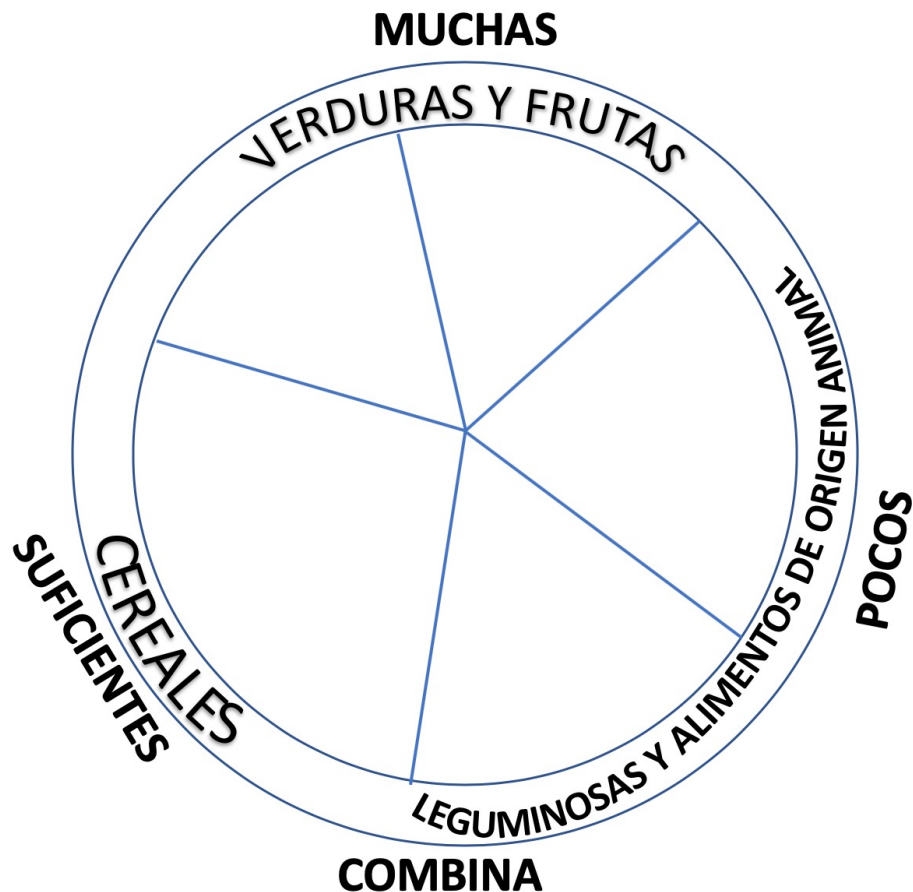


### GUIA DE APRENDIZAJE – NUTRICIÓN Y SALUD.

Nombre:	Fecha: <b>Semana 7, del 11 al 15 de mayo</b>	Curso: 8ºA
OA 4	Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	
Indicador(es):	Llevan a cabo una autoevaluación de las opciones nutricionales que eligen y que contribuyen a la salud.	

**Objetivo de la semana:** Comprender los aportes nutricionales de los alimentos, mediante la observación e investigación; asumiendo y demostrando responsabilidad por su salud.

Observa y coloca mucha atención con el siguiente video, ya que en él se encuentran las respuestas al trabajo a realizar y a las siguientes preguntas. Las cuales debes contestar y registrar en una hoja de block. [https://www.youtube.com/watch?v=rjD3Ha\\_A\\_a8](https://www.youtube.com/watch?v=rjD3Ha_A_a8)





Colegio Benjamín Vicuña Mackenna  
Constanza 01650, Rancagua  
F: (72) 2266214  
nororientec@comun.cl

Eduardo Enrique Farías Román  
Educación Física y salud

Recuerda registrar tus respuestas y conclusiones en una hoja de block, responde en forma tranquila y mesurada.

### **Actividad:**

1.- La imagen del plato alimenticio que está más arriba, debes reproducirla (dibujarla en una escala más grande) en una hoja de block. En ella colocas todos tus datos personales como tu nombre completo, fecha y curso.

Los alimentos los puedes recortar de alguna revista o dibujarlos y pegarlos en las partes correspondientes a cada alimentos según su grupo.

2.- En la parte posterior del block debes responder las preguntas y conservar el trabajo para cuando se solicite.

a.- ¿Qué significado tiene para ti el buen plato alimenticio?

b.- ¿Qué alimentos nos aportan proteínas a nuestro cuerpo?

c.- ¿Cuál es la diferencia entre alimentos ocasionales y de consumo diario?

d.- ¿Qué nos aportan los cereales a nuestro organismo?

e.- ¿Qué alimentos contienen grasas saludables?

Como una conclusión al trabajo, me puedes contestar en tu cuaderno ¿cuales son los alimentos que nos aportan energía y vitaminas?

Cuídate, ánimo y pronto nos veremos.

“SI TE TROPEZASTE Y CAÍSTE, NO SIGNIFICA QUE EL CAMINO NO SEA EL CORRECTO”.