



## Guía de trabajo "Educación Física y Salud" UNIDAD 2

3° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: ..... Curso: .....

Puntaje total: 31 puntos

Puntaje obtenido: .....

Nota:

### Objetivos de Aprendizaje:

**OA.1.** Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

**OA.9.** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y **comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.**

**OA.11.** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: > realizar un calentamiento mediante un juego > escuchar y seguir instrucciones > utilizar implementos bajo supervisión > mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

- Clasificar hábitos alimenticios y comida saludable, conociendo los alimentos como fuentes de nutrientes: **proteínas, lípidos y carbohidratos.**
- Identificar y diferenciar **que es un "deporte colectivo" y un "deporte individual"**, a través de imágenes propuestas por el profesor.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Pueden respaldarse de los siguientes sitios web:
  - [www.icarito.cl](http://www.icarito.cl)
  - [www.juegoydeporte.com](http://www.juegoydeporte.com)

### LOS ALIMENTOS COMO FUENTES DE NUTRIENTES

Los nutrientes son aquellas sustancias contenidas en los alimentos que son imprescindibles para el mantenimiento del organismo. Nos permiten obtener energía y otros procesos importantes para el organismo. Los nutrientes incluyen dos categorías:

Macronutrientes: Carbohidratos (Hidratos de carbono), Proteínas y Lípidos (Grasas)

Micronutrientes: Vitaminas y minerales.



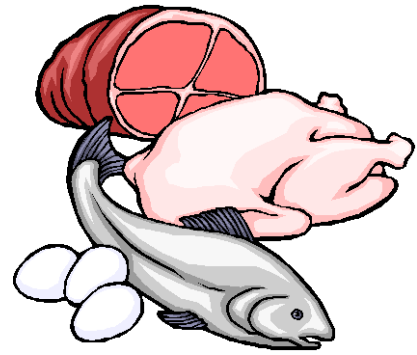
#### Los carbohidratos (Hidratos de carbono)

Constituyen la principal fuente de energía de la alimentación humana y proceden mayoritariamente de los vegetales (cereales, verduras, hortalizas, frutas, legumbres), aunque también se encuentran en el reino

animal.

### Proteínas

Son sustancias orgánicas, cumplen un papel principalmente estructural y funcional, las proteínas estructurales se encuentran principalmente en los músculos, huesos, dientes.



### Lípidos (Grasas)

Constituyen el nutriente que más energía entrega, son aquellos componentes que son insolubles en agua. Su consumo excesivo puede causar obesidad y estar asociado a diversas enfermedades

## LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Actividad N° 1: Observa y escribe dos alimentos que reconozcas en cada uno de los espacios señalados. (6 puntos)

Proteínas:

---

---

Grasas (Lípidos)

---

---

Carbohidratos (Hidratos de carbono)

---

---



**Actividad N° 2.** Responde las siguientes preguntas. (5 puntos c/u)

1. ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en mayor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué.

.....  
.....  
.....

2. ¿Qué alimentos de la rueda crees tú que debes comer en menor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué.

.....  
.....  
.....

**Actividad N° 3.** Responde y evalúa tus hábitos alimenticios (10 puntos)

**¿QUÉ NOTA LE PONDRÍAS A TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS?**

En forma individual lee cada una de las siguientes frases y responde marcando con una X en la columna "SI", si realizas las acciones propuestas. En caso de no realizar dichas acciones o realizarlas de forma incorrecta, marquen con una X en la columna "NO".

Indicadores	Si	No
Mantengo una alimentación equilibrada		
Llevo diariamente una alimentación variada		
Como la cantidad de alimentos suficientes, sin exceder		
Consumo los 3 macronutrientes (proteína, lípidos y carbohidratos) durante las comidas diarias		
Soy consciente de la importancia de los hábitos alimenticios sanos		
Conozco los problemas que puede provocar en mi salud el no cumplir con los hábitos alimenticios a diario		

Ahora cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes:

Entre 6 y 5 puntos → ¡Tus hábitos son excelentes! 



Entre 4 y 3 puntos → Tienes que mejorar alguno de tus hábitos.

Entre 2 y 0 puntos → Debes aprender a cuidar tus hábitos alimenticios para prevenir enfermedades a futuro.



### DEPORTES COLECTIVOS E INDIVIDUALES

Existen deportes donde se clasifican en individuales y colectivos, cada uno de ellos presenta características particulares, a continuación una breve definición de cada uno.

- **Deportes colectivos** son aquellos en los que un equipo se enfrenta a otro, en búsqueda de un mismo objetivo. También se pueden definir como "aquellos deportes en los que se participa y se compite en equipo, por ejemplo: "natación"
- **Deportes individuales** se entiende que son aquellas **prácticas o disciplinas deportivas que no requieren de acompañamiento** para llevarse a cabo, es decir, que pueden realizarse en solitario. En ellos **el competidor no rivaliza con otros atletas o practicantes**, sino consigo mismo: con sus tiempos registrados, con su trayectoria total o con su tiempo de aguante, o con otras capacidades personales de las que depende el deporte en cuestión, por ejemplo: "básquetbol".

**Actividad N° 4:** A continuación, debe realizar una lista de **5 deportes colectivos** y **5 deportes individuales**, clasificándolos de acuerdo a las definiciones entregadas anteriormente. (10 puntos).

#### Deportes colectivos:

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....



#### Deportes individuales:

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....



NATACION

