



Guía de Trabajo Educación Física y Salud – N°2

3° Medio Diferenciado

Promoción de Estilos de Vida Activa y Saludable

Profesor: Francisco Javier Guerrero Cifuentes

Nombre: _____ Curso: _____

Puntaje Total: 50 puntos Puntaje Obtenido: _____ Nota: _____

Objetivos de Aprendizajes:

- | |
|--|
| OA1. Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable. |
| OA2. Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable. |

Instrucciones:

- **Investigar, identificar y describir** conceptos relacionados con Educación Física y Salud..
- Debe ser redactado con letra clara y legible en el espacio correspondiente.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Pueden respaldarse en los siguientes sitios web
- <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v36n4/art10.pdf>
- <https://www.sochinut.cl/>
- <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>

1._Preguntas de desarrollo (5 puntos c/u).

¿Qué entiendes o conoces de nutrición? (pregunta personal)

¿Cuál es la base científica de la nutrición?

2. Investiga el gasto calórico de actividades cotidianas (ejemplo: caminar lento,, limpiar, ducharse, estar sentado viendo tv, etc.) y de actividades deportivas de esfuerzo moderado a vigoroso (ejemplo: jugar una hora baby futbol, correr 5 km, andar en bicicleta por cerros, andar en skate, etc.) y generar una tabla con las distintas actividades diarias personales, separando las actividades cotidianas, con las deportivas y calcular el gasto calórico promedio diario.(10 puntos).

Ejemplo:

Actividades Cotidianas	calorías	Actividades deportivas	calorías
Caminar lento 30' min.	60 a 70 cal.	Nadar 1 hora	400 a 1000 cal.