



## 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:

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