



Fundación Educacional Club Hípico
 Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.
contacto@colegioclubhipico.cl
 "Escuela y Familia unida para formar y educar".

GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA 5° y 6° BÁSICO (Semana del 1 al 8 de julio)

Nombre:..... curso:

Profesora: Ingrid Hernández Parra

Correo electrónico: Ingrid.hernandez@colegioclubhipico.cl

Unidad 2

Objetivo de aprendizaje:

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase



Si no puedes imprimir la guía puedes realizarla en un cuaderno colocando la semana que estás trabajando.

Finalizada las actividades envía fotos de la guía realizada (todos los ítems) y del video del desafío a los siguientes correos según el curso que te corresponda:

- ✓ quintoa@colegioclubhipico.cl
- ✓ quintob@colegioclubhipico.cl
- ✓ quintoc@colegioclubhipico.cl
- ✓ sextoa@colegioclubhipico.cl
- ✓ sextob@colegioclubhipico.cl
- ✓ sextoc@colegioclubhipico.cl



1. ¿Qué es para ti, una alimentación equilibrada?

.....

2. ¿Crees que son beneficiosos para nuestro organismo?



¿Cuáles son para ti alimentos saludables, indica 4?

.....

Desarrollo



¿Qué aportan los alimentos?

Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física.

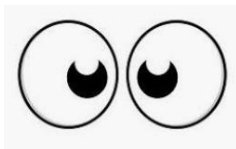
Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:

- crecen y se desarrollan sanos y fuertes.
- tienen suficiente energía para estudiar y jugar.
- están mejor protegidos contra enfermedades.






Para tener una alimentación equilibrada

Es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes. Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad. Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente que proporciona se llama carbohidrato. Las frutas y las verduras, aportan al organismo vitaminas y minerales. Cuando toman leche y comen carne, incorporan al organismo el nutriente llamado proteína. Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama grasa. Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar por ello hay que consumirlos en forma moderada.

El cuerpo humano necesita de los alimentos para el crecimiento y funcionamiento de todos sus órganos.



Observa la siguiente tabla 1


Alimentos	Nutrientes en mayor cantidad	Función en el organismo
Grupo 1 Cereales, papas, legumbres frescas, pastas, etc. 	Carbohidratos	Ayudan a reponer la energía que gastas al pensar, jugar, correr, saltar y realizar otras actividades.
Grupo 2 Frutas y verduras 	Vitaminas y minerales	Ayudan a: <ul style="list-style-type: none">• Fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.• Tener una buena visión.• Mantener en buen estado las uñas, la piel y el pelo.• Disminuir el sangrado de las heridas.• Prevenir enfermedades.
Grupo 3 Leche y derivados, carne, pescado, huevos y legumbres. 	Proteína	Ayudan a: z crecer. <ul style="list-style-type: none">• Formar huesos y dientes.• Mantener y reparar tejidos.• Fortalecer el cuerpo.
Grupo 4 Mantequilla, mayonesa y aceites. 	Grasa	Ayudan a: <ul style="list-style-type: none">• Reponer la energía gastada en todas las actividades diarias.• Proteger nuestros órganos internos de golpes.
Grupo 5 Bebidas y dulces 	Azúcar	Ayudan a: <ul style="list-style-type: none">• Reponer la energía gastada en todas las actividades diarias.



Actividad

Observa el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=PfDCND836aY>

1.-Para completar el siguiente cuadro, utiliza la información de la tabla 1:

Grupo	Dibujo o recorte de alimentos	Nutriente que posee en mayor cantidad	Función que cumple en el organismo
Grupo 1: Cereales, papas, legumbres, pastas, etc.		carbohidratos	Contribuir al almacenamiento y en la obtención de energía de forma inmediata, sobre todo al cerebro y al sistema nervioso.
Grupo 2: Frutas y verduras.			
Grupo 3: Leche y derivados, carne, pescados, huevos.			
Grupo 4: Mantequilla, mayonesa, aceites.			
Grupo 5: Bebidas y dulces.			



Evalua tu trabajo indicando con una cruz (x) respecto a las actividades realizadas



Indicadores	Muy de Acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Leí y comprendí la guía que realice			
Realizo la actividad con ayuda de mi familia			
Logre comprender la importancia de la alimentación saludable			
He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos.			
Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			



Para finalizar indica cual es el sentimiento que más predominó al momento de realizar la actividad y el por qué.

.....
.....