



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**“ED. FÍSICA Y SALUD”**

NOMBRE:		FECHA: Semana 24 21 al 25 de septiembre 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	Unidad	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, reflexionar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Identificar aspectos de bienestar saludable para retomar la actividad física después de una semana de receso.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Identifican consejos saludables para practicar actividad física después del receso.</li><li>Reconocen conceptos importantes sobre bienestar y alimentación.</li><li>Plantean preguntas como ¿tomo la cantidad necesaria de agua al momento de realizar actividad física? ¿consumo los alimentos adecuados que me proporcionan la energía suficiente para realizar actividad física?</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Queridos estudiantes, esta semana identificaremos cómo poder volver a retomar una rutina de ejercicios y actividad física, después del receso pedagógico. Fue una semana para estar en familia y comer cosas altas en grasas saturadas y demasiadas calorías para nuestro cuerpo. Es por eso que los invito a ver los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.</li><li>Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.</li><li>Tienes hasta el viernes 25 de septiembre para desarrollar tú guía.</li><li>No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</li><li>Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DkZZPwyQRsc">https://www.youtube.com/watch?v=DkZZPwyQRsc</a> (EJERCICIOS Y CALORÍAS)</li><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=V4qFpPcxWdo">https://www.youtube.com/watch?v=V4qFpPcxWdo</a> (calorías en septiembre)</li></ul>			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl		Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 24 de 5° a 8° básico. Esta semana te invito a conocer sobre la forma de retomar la actividad física después de esta semana de receso. Deberán leer en conjunto a un familiar el texto explicativo y luego realizar la tarea propuesta, resolviendo las diversas preguntas.

**¿Cómo volver a la actividad física, después de una semanita de “Descanso” y comidas altas en calorías?**

Acabaron las Fiestas Patrias 2020 y llegó el momento de sacar cuentas y calcular con cuántos kilos extras terminamos las celebraciones. Se estima que cada chileno, buenos para la bebida y la empanada, sube tres kilos promedio después del Dieciocho, por lo que se hace obligatorio desempolvar las zapatillas y hacer ejercicios.

Para que se haga una idea de todo lo que debió soportar su cuerpo en la última semana, una empanada de pino y un vaso de bebida le aportan a tu cuerpo 665 calorías, aporte calórico que debería recibir un adulto en un almuerzo.

A tanto llegó la preocupación por la salud de los chilenos en Fiestas Patrias que incluso desde La Moneda entregaron una serie de recomendaciones, para darle combate a las calorías en los festejos patrios. **“La idea es disfrutar las fiestas pero con cuidado y de manera moderada”** dijo la subsecretaría de salud, Paula Daza.

Para disminuir la grasa acumulada, los expertos aseguran que se debe ordenar las comidas, disminuir las dosis, comer ensaladas y comenzar alguna actividad física como caminatas, bicicletas y hacer sentadillas.

**“Un dato importante para que las personas sepan cuánto tienen que comer es que midan con la palma de mano de adultos y niños, sin contar los dedos. Por ejemplo, un trozo de carne no debería sobrepasar ese tamaño, lo mismo que la porción de los acompañamientos”**, comentó Paula Camus, experta en nutrición, quien asegura que inmediatamente después de Fiestas Patrias las consultas de nutricionistas aumentan en un 30%.

Debemos prestar atención a esta información:

- **Comenzar lento:** Es muy importante realizar calentamientos previos con el fin de evitar lesiones musculares. La idea es no saturar el cuerpo e ir midiendo con un dispositivo las frecuencias cardíacas.
- **No sobreentrenar:** Al volver a entrenar es recomendable observar cómo va reaccionando el cuerpo y permitir que se adapte gradualmente. Los resultados no son inmediatos.
- **Ajustar la dieta:** No puedes ejercitar y esperar resultados con una mala alimentación. La actividad física puede lograr maravillas, pero no es milagros. Incluye verduras, frutas, proteínas, carbohidratos integrales, mucha agua e intenta limitar el consumo de azúcares o alimentos procesados
- **Disciplina:** Plantéate objetivos a corto plazo y celebra los pequeños logros. Cumple tu rutina y toma la disciplina como una herramienta indispensable para incorporar el ejercicio como una forma de vida

Después de varios días con exceso de comida, lo ideal es **pasar 3 a 5 días con un menú desintoxicante**. **“Esto permite aumentar los niveles de energía, estimular la salud digestiva, evitar el dolor de cabeza, disminuir la hinchazón y retención de líquidos, mejorar la concentración y el estado de ánimo, eliminar atracones impulsivos y bajar la ansiedad”**, asegura la nutricionista.

Un ejemplo de menú desintoxicante podría ser:

- Desayuno: Leche de soya con cereales integrales, hierbas y jugo de pomelo.
- Colación: Tutti frutti.
- Almuerzo: Pescado, pollo cocido o vegetales salteados con aceite de oliva.
- Once: Pan integral con palta y agua de hierbas o te.
- Cena: Ensalada surtida con quesillo.

Es muy importante mantenerse hidratado, ya que en estas semanas altas en calorías, nuestro cuerpo y organismo se deshidrata producto del consumo de alimentos altos en grasas.



**Tarea de la semana 24.**

1. Observa la siguiente imagen que contiene la cantidad de calorías que ganas al consumir esos alimentos.




Anota en el recuadro los alimentos que consumiste los días 17, 18, 19 y 20 de Septiembre, anotando las calorías aproximadas que consumiste. Finalmente suma todas las calorías y anota que ejercicios deberías hacer según la tabla, dependiendo de tu resultado:

Alimentos 17 de Septiembre	Alimentos 18 de Septiembre	Alimentos 19 de Septiembre	Alimentos 20 de Septiembre	Total de calorías

- Bailar: quema 75 calorías
- Gimnasio (pesas): quema 90 calorías
- Natación: quema 180 calorías
- Fútbol: quema 210 calorías
- Ciclismo: quema 450 calorías
- Correr: quema 270 calorías
- 30 minutos de sentadillas: queman 223 calorías
- 10 minutos de Saltar la cuerda: queman 300 calorías
- 15 minutos de Subir y bajar escaleras: queman 250 calorías.

SEGÚN MIS CALORÍAS GANADAS DESDE EL 17 AL 20 DE SEPTIEMBRE, DEBO QUEMARLAS CON LOS EJERCICIOS DE:

2. Responde las preguntas del "ticket de salida" en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

	<b>TICKET DE SALIDA</b>
1. ¿Cómo podemos retomar la actividad física, después del receso?	
2. ¿Cuáles son los pasos a seguir para volver a la rutina de ejercicios?	
3. ¿En qué ayuda al organismo, un menú desintoxicante?	