Departamento de Ed. Física y Salud

San Fernando College

Valdivia 1012

 GUÍA N°3 CUARTO BÁSICO

 UNIDAD 1: COMBINANDO HABILIDADES MOTRICES

 OBJETIVO: OA 9 : Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adqui-

 Sición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar

 protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratar-

 se con agua, comer una colación saludable después de la práctica de ac-

 tividad física.

 PROFESORA: Erika Paredes Valdés - Correo: erikap\_0@hotmail.com

|  |
| --- |
|  **ESTIMADA(O) ALUMNA(O):** Pin en diseños En esta guía te invito a recordar aspectos que te ayudan a mantener una vida saluda- ble. Para lograr esto hay varios factores que se deben tener en cuenta, hoy solo trabaja- ras en lo relacionado a la alimentación, en trabajos posteriores abarcaremos otros pun- tos que también son importantes |

 **VIDA SALUDABLE**

|  |
| --- |
|  Se entiende por **vida saludable** a aquella **forma de vida** en la cual la persona  mantiene un **armónico equilibrio** en su dieta alimentaria, actividad física, inte- lectual, recreación, descanso, higiene y paz espiritual. |

 

**I.-**

|  |
| --- |
|  **Una alimentación saludable consiste** en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte  bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales |

 **EL PLATO DEL BUEN COMER:**

 

|  |
| --- |
| **Observa el plato y conoce en qué proporción debes ingerir los alimentos.**Este te enseña como deberías dividir tus porciones y te ayuda a mantener una dieta equilibrada. |

**Beneficios que te aporta una buena alimentación:**

1.-Te brinda vitalidad y la energía necesaria para desarrollar tu vida diaria.

2.-Estimula el sistema inmunológico.

3.-Mejora tu desempeño en el deporte.

4.-Ayuda a combatir el cansancio y la fatiga

5.-Protege los dientes y mantiene sanas tus encías.

6.-Mejora tu concentración.

7.- Reduce el riesgo de contraer enfermedades.

**II.- TRABAJO EN TU CUADERNO:**

Dibuja el siguiente cuadro. Recorta alimentos y pega clasificándolos donde corresponda.

|  |  |
| --- | --- |
|  **ALIMENTOS SANOS** |  **ALIMENTOS CHATARRA** |
|  |  |