

Material de apoyo para guía n°2 en 4° Básico.

Tema: “El camaleón, actividad física y alimentación.

Profesor: Diego Chávez R.

Asignatura: Ed. Física y Salud.



Iniciaremos explicando:

“La actividad física, nutrientes y descanso”

Respuesta:

- La actividad física es todo tipo de actividad que tu puedas realizar durante el día con un pequeño gasto de energía.
- Las actividades pueden ser: Ayudar en los quehaceres de la casa, jugar en el patio, bailar, etc.
- La energía proviene de los alimentos que tu consumas. Respetar los horarios de comida es indispensable para el crecimiento y desarrollo corporal.
- El desayuno, colación, almuerzo, colación, cena u onces y última colación. Son indispensables para fortalecer tu organismo en todos los sistemas: óseo, muscular, cardíaco, pulmonar, cerebro, etc.

¿Qué parte del cuerpo se ve beneficiada por una alimentación saludable y actividad física?

Respuesta:

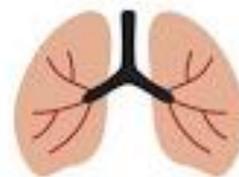
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



MEJORA EL
RENDIMIENTO
ACADÉMICO Y
LABORAL



FORTALECE
EL CORAZÓN



MEJORA LA
FORMA FÍSICA
CARDIO
RESPIRATORIA



REFUERZA EL
SISTEMA
INMUNOLÓGICO



MEJORA LA
FORMA FÍSICA
MUSCULAR



FORTALECE
LOS HUESOS
Y MOVILIDAD



DISMINUYE
SINTOMAS DE
ANSIEDAD Y
DEPRESIÓN



REDUCE LA
GRASA
CORPORAL

Visualiza el Video “Camaleón Saludable”

- Ingresa a este Link, para poder apreciar el video y luego seguir con el material de trabajo. Guía n°2.
- <https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>



Ve a la guía y termina de responder.