

Colegio Pedro de Valdivia

Villarrica

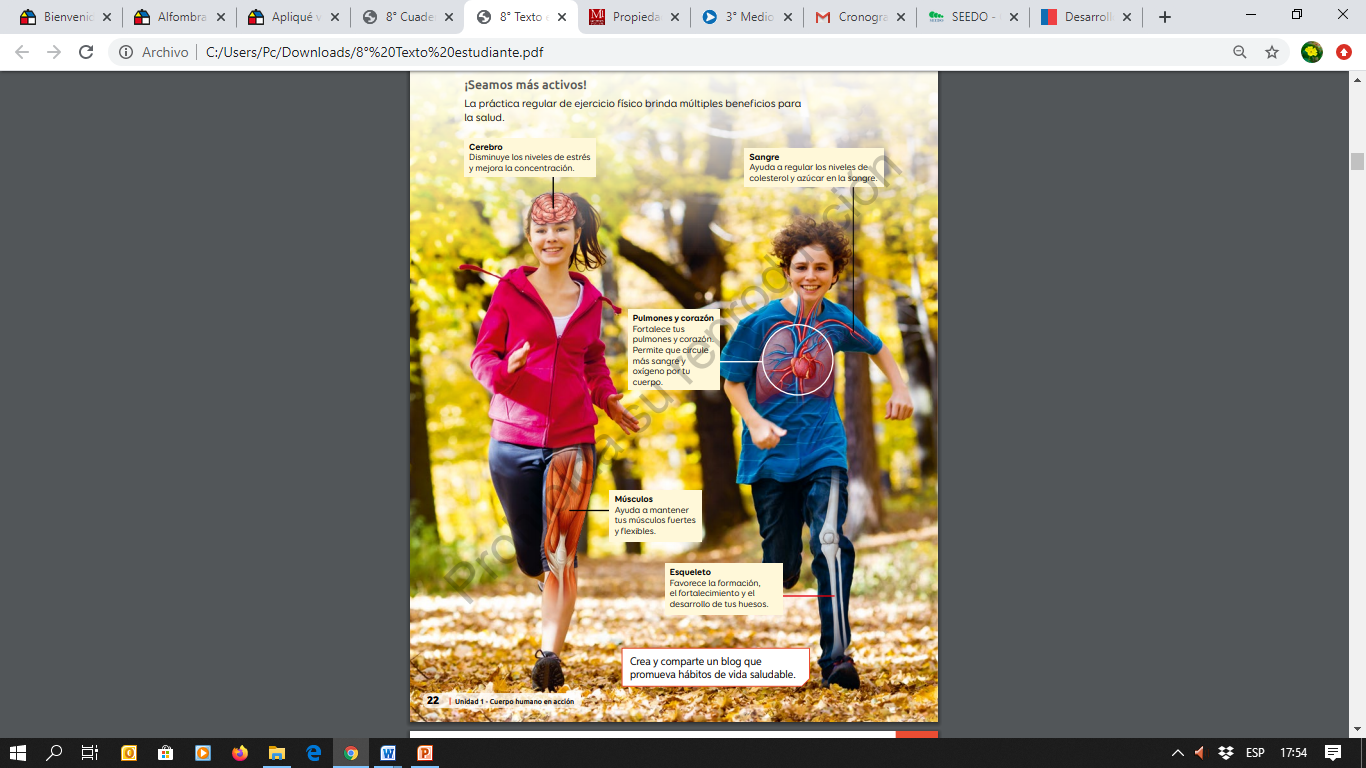
Departamento de Ciencias

Programa de Integración Escolar

Ed. Macarena Guzmán C.

**Objetivo: Conocer los beneficios de la actividad física**

* **Libro del estudiante pág. 22 y 23**

**Copiar contenido y resolver actividades en el cuaderno.**

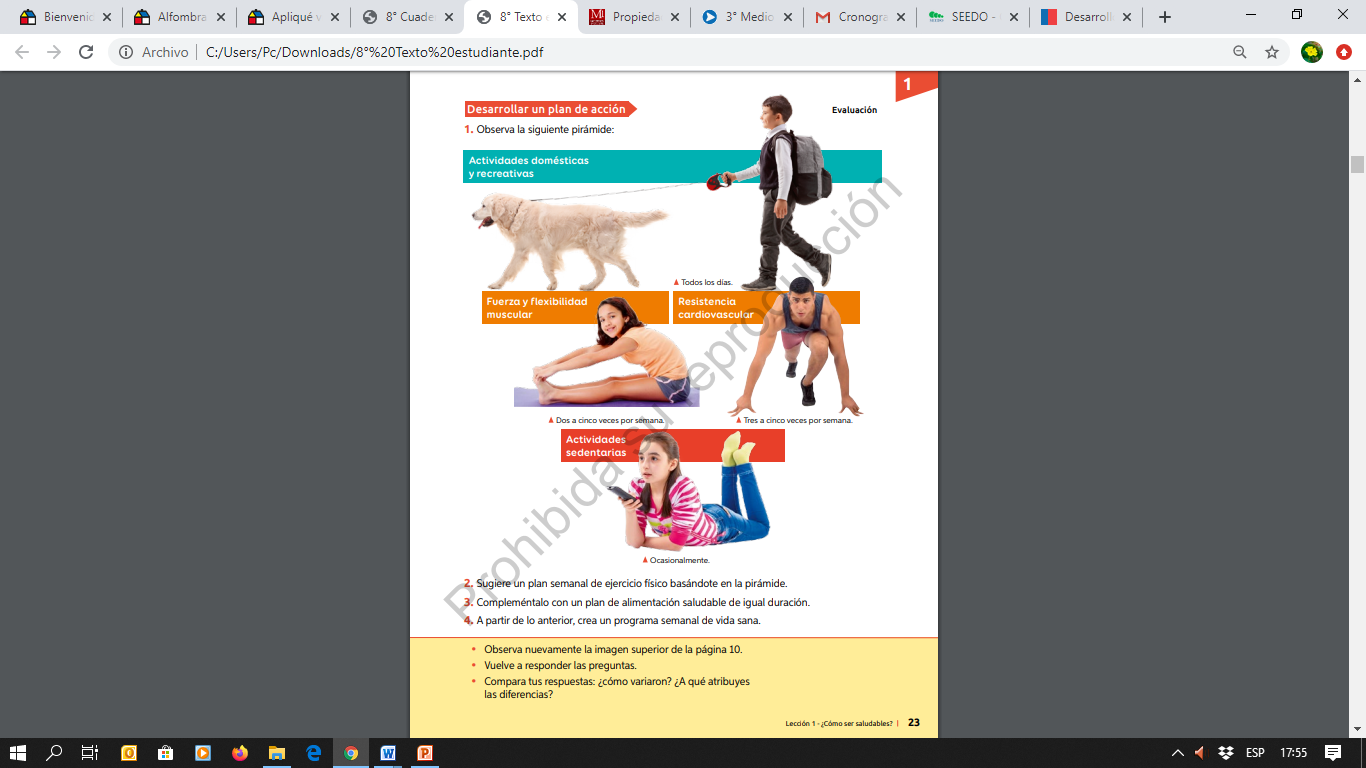
**¿Cómo hacer las actividades?**

*Tabla para completar el contenido en tu cuaderno.*

*Cópiala y complétala en tu cuaderno con la información de la página 22.*

|  |  |
| --- | --- |
| BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO | |
| Partes de nuestro cuerpo | Beneficios |
| SANGRE |  |
| PULMONES |  |
| MÚSCULOS |  |
| ESQUELETO |  |
| CEREBRO |  |

NO DESARROLLAR ESTA ACTIVIDAD!

**Copia y completa las tablas en tu cuaderno con la información que corresponda para desarrollar las actividades del libro, página 23:**

*2. Tabla para realizar tu plan semanal de ejercicio físico.*

|  |  |
| --- | --- |
| FRECUENCIA | TIPO DE ACTIVIDAD |
| ***Todos los días de la semana*** |  |
| ***Dos a cinco veces por semana.*** |  |
| ***Tres a cinco veces por semana*** |  |
| ***Ocasionalmente o a veces.*** |  |

*3. Tabla para realizar tu plan de alimentación saludable*

|  |  |
| --- | --- |
| FRECUENCIA | TIPO DE ALIMENTOS QUE COMERÉ |
| ***Todos los días de la semana*** |  |
| ***Dos a cinco veces por semana.*** |  |
| ***Tres a cinco veces por semana***  **NO DESARROLLAR ESTA ACTIVIDAD!** |  |
| ***Ocasionalmente o a veces.*** |  |

*4. Tabla para completar programa semanal de vida sana, debes organizar la información que anotaste en las dos tablas anteriores de manera específica.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Programa semanal | ACTIVIDAD FÍSICA A DESARROLLAR | ALIMENTACIÓN SALUDABLE |
| LUNES  Ejemplo | Ejemplo: Trotar 30 minutos | DESAYUNO: **Un vaso de leche con dos tostadas.**  ALMUERZO: **Ensalada de lechuga y una porción de pechuga de pollo/ vaso de agua**  COLACIÓN: **Una manzana o yogurt**  ONCE/CENA: **Sopa de pollo más ensalada de lechuga.** |
| MARTES |  | DESAYUNO:  ALMUERZO:  COLACIÓN:  ONCE/CENA: |
| MIÉRCOLES |  | DESAYUNO:  ALMUERZO:  COLACIÓN:  ONCE/CENA: |
| JUEVES |  | DESAYUNO:  ALMUERZO:  COLACIÓN:  ONCE/CENA: |
| VIERNES |  | DESAYUNO:  ALMUERZO:  COLACIÓN:  ONCE/CENA: |
| SÁBADO |  | DESAYUNO:  ALMUERZO:  COLACIÓN:  ONCE/CENA: |
| DOMINGO |  | DESAYUNO:  ALMUERZO:  COLACIÓN:  ONCE/CENA: |