

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	1º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	12º semana
Objetivo de la clase:	Nivelar aprendizajes trabajados en clases a través del uso de variados recursos educativos y el repaso de contenidos.

Queridos estudiantes, entendiendo la compleja situación que estamos atravesando como país, hemos querido establecer esta semana como periodo de **NIVELACIÓN**, es decir, otorgar el tiempo para que nuestros estudiantes que puedan estar atrasados o hayan tenido dificultades en el desarrollo de las guías, puedan ponerse al día, resolviendo las consultas que se puede haber generado.

Respecto a los estudiantes que se encentra bien en el desarrollo y van al día es una gran oportunidad para reforzar sus aprendizajes.

INSTRUCCIONES:

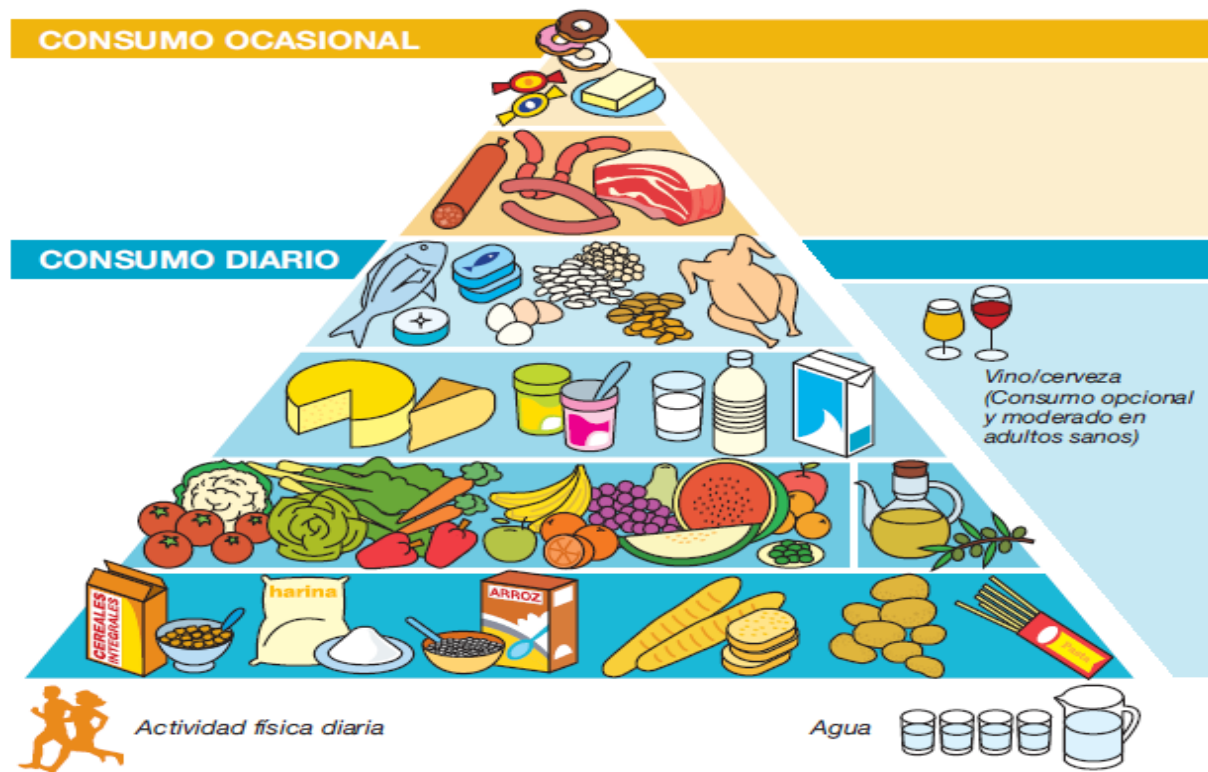
Haremos un repaso de lo entregado hace más de un mes.

Considerando la Pirámide alimenticia te invito a realizar un desayuno saludable acompañado por un adulto. ¿Eres capaz de hacerlo? Yo digo que si.

Observa la imagen de la pirámide alimenticia y sus pautas generales.

Deberás responder las siguientes preguntas, ayudados por alguien mayor y escribirlas al lado de la letra R

PIRÁMIDE ALIMENTICIA



<https://www.educainflamatoria.com/que-se-debe-comer-para-tener-una-alimentacion-saludable>

Recuerda, es recomendable seguir estas pautas generales:

- Realizar como mínimo unas 4 ó 5 comidas al día con horarios regulares.
- Comer despacio, masticar bien los alimentos y procurar sentarse siempre para comer.
- Utilizar métodos sencillos para cocinar los alimentos (al vapor, hervir, hornear, etc.).
- Cocinar con poca grasa y poca sal.
- Mantener un estado de hidratación adecuado, mediante el consumo abundante de agua, infusiones, caldos, etc. (4-6 vasos de agua).
- Practicar diariamente actividad física moderada.
- Moderar el consumo de frituras (papas fritas), snack (ramitas, soufflé, etc.) cecinas, salchichas, dulces (pasteles, dulces, tortas, helados, etc.) y bebidas gaseosas.

Prepara un desayuno saludable con la ayuda de un adulto, según la Pirámide alimenticia que se encuentra en la parte superior de esta guía.