**GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 8**

**RECURSO: Ropa liviana, cuaderno, lápiz, objetos de la casa.**

ASIGNATURA: Educación Física y Salud.

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

CURSO: 4° LETRA: A/B/C FECHA: 20/05/2020

Unidad 1: Desarrollo de las habilidades motrices básicas, juegos y ejercicios guiados, siguiendo las instrucciones básicas de la clase.

O.A: Desarrollar e identificar la pirámide de alimentos y la actividad física, como un conjunto para el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, en actividades teóricas y prácticas utilizando la orientación espacial, lateralidad y memoria.

**Inicio de la clase:**

Alumnos y alumnas, el objetivo de la clase de hoy es: Desarrollar e identificar la pirámide de alimentación y la actividad física mediante el diario vivir para el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, en actividades dirigidas por el profesor en el material de apoyo, utilizaremos distintos tipos de capacidades durante la realización de las actividades. No olvides que al finalizar las actividades prácticas debes desarrollar la guía. Y el ticket de evaluación final.

Vamos a trabajar:

1. Comprender la pirámide alimenticia y sus divisiones.
2. Desarrollar un programa de ejercicio físico.
3. Calentamiento, desarrollo y cierre de la clase.
4. Finalizar con ejercicio de relajación.

**----🡪Debes tener el material de apoyo, leerlo y comprenderlo, realizarlo y seguir con el desarrollo de la clase🡨--------**

**Desarrollo de la clase:**

**Según las actividades realizadas por el material de apoyo, ahora podrás resolver:**

1. **Describe tu alimentación desde la primera comida hasta la última de un día cualquiera. Considera todos los alimentos.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Qué respuesta consideras más apropiada para definir la ubicación de tus estrellas:**
2. Mis estrellas están distribuidas de igual manera en sus divisiones, considero que consumo alimentos de todo tipo durante el día.
3. Mis estrellas están distribuidas hacia un sector más que el otro, considero que consumo alimentos más de un sector que de otro.
4. Otra respuesta: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. **¿Cuál crees que es el beneficio de la alimentación equilibrada y la actividad física en conjunto para el estudiante?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Qué habilidad motriz utilizaste para el juego de memoria?**
2. El movimiento del cuerpo humano.
3. La habilidad motriz de locomoción.
4. El conocimiento del movimiento.
5. **¿Consideras que la actividad física y la alimentación equilibrada van de la mano con el desarrollo del ser humano? ¿Por qué?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cierre de la clase:**

Ahora que has finalizado la guía 8, podemos señalar que la actividad física en conjunto con una alimentación equilibrada es importante para el desarrollo, el crecimiento y la madurez corporal, en tiempos de cuarentena también, debido a que nuestro organismo está más sedentario y que debemos mantenernos activos en nuestro hogar. Además consumir alimentos necesarios durante el día. Y no consumir más de los que están en la cima, debido a que este tipo de alimento basado en azúcar o chatarra provocaran enfermedades y problemas como diabetes, obesidad, entre otros.

Finaliza con el Ticket de evaluación.