

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b>  <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTE</b>	Nelson Alejandro González	<b>GRADO</b>	Tercero
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
<b>Fecha de envío</b>	27 de abril 2020	<b>Fecha de entrega</b>	30 de abril 2020
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>TEMA</b>	Hábitos alimenticios y el ejercicio físico.		

### Contextualización

#### Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se definen como Rutina diaria que acompaña el acto de comer; incluye horarios, cantidades, tipo de alimentos, preparaciones y gustos. Estos son afectados por creencias, herencia cultural familiar, capacidad de compra y el conocimiento que se tenga acerca de la alimentación.

Las necesidades del cuerpo humano, por lo que se refiere a la actividad física, son, además de estructurales y reguladoras para el correcto funcionamiento del organismo, energéticas. En general, mantener unos hábitos alimentarios correctos ayuda a prevenir enfermedades, permite el buen funcionamiento de todos los órganos, aparatos y sistemas del organismo, y proporciona la energía necesaria para practicar actividad física.

- La higiene tanto personal como del lugar en que comemos.
- El tiempo destinado a comer: no se debe comer con prisas, hay que masticar y comer con calma, aunque tampoco excesivamente, ya que de lo contrario se puede derivar en problemas gástricos (úlceras, hernias,...).
- Se debe realizar al menos cuatro comidas diarias (desayuno, comida, merienda y cena) y con unos horarios marcados.
- Hay que comer de todo pero olvidarse de alimentos que aporten sólo calorías y no lleven vitaminas ni componentes sanos.
- Comer bien no engorda. Si llevamos una dieta equilibrada conseguiremos salud tanto interior como exterior.
- No comer antes ni inmediatamente después de realizar ejercicio físico.

### Descripción de la actividad sugerida

1. Hacer la lectura respectiva
2. Describir y dibujar, cada uno de los siguientes criterios
  - A. ¿Cuáles son los beneficios de una buena alimentación?
  - B. ¿Qué alimentos no contribuyen a mi nutrición?
  - C. ¿Qué enfermedades se pueden dar si nos alimentamos de mala manera?
  - D. ¿Cuáles variedades se debe consumir en el desayuno?
  - E. ¿Dónde es el sitio adecuado donde puedo consumir mis alimentos?

### Web gráfica / material sugerido o complementario

[www.kinesis.com.co](http://www.kinesis.com.co)  
 editorial@kinesis.com.co

### Criterios de Evaluación

1. Desarrollar la respectiva guía en el cuaderno de Educación Física, con sus respectivos dibujos.
2. Realizar ejercicios físicos de forma autónoma, durante espacio de 15 minutos.