

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

DOCENTES	Hugo Andrey Garzón.	GRADO	Decimo
ASIGNATURA	Educación física		
Correo electrónico de contacto	andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	13 de Julio de 2020	Fecha de entrega	17 de Julio
Tiempo de ejecución de la actividad	4 horas		
TEMA	Nutrición		

Contextualización

La nutrición es el proceso en el que nuestro organismo utiliza el alimento para mantenerse en buen funcionamiento y reparar zonas deterioradas. Para ello se llevan a cabo diversos procesos entre los que se incluye la absorción, asimilación y transformación de los alimentos, que permiten al organismo incorporar los nutrientes destinados a su mantenimiento, crecimiento y correcto funcionamiento.

Con frecuencia se utiliza el término alimentación como sinónimo de nutrición, pero tienen diferencias que se deben tener en cuenta, la más destacable sería que la nutrición es un acto involuntario y la alimentación depende de actos voluntario y conscientes a la hora de ingerir los alimentos.

Por este motivo nosotros podemos actuar sobre nuestra alimentación, incluyendo alimentos saludables en las proporciones adecuadas, para disfrutar de la correcta nutrición de nuestro cuerpo.

Descripción de la actividad sugerida

Observa el siguiente video donde veras la importancia de la Nutrición para el ser humano.

youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=vj3jPvixnuU> título, **La importancia de la nutrición**

Realiza una:

1. Explicación sencilla por medio de caricaturas.
2. Pirámide alimenticia donde se pueda observar la clasificación de los alimentos.
3. Rutina de abdominales donde se tenga presente 4 ejercicios, cada uno con 4 series de 30 repeticiones.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://vitalia.es/b13m93/nutricion-que-es>

La importancia de la nutrición

<https://www.youtube.com/watch?v=vj3jPvixnuU>

Criterios de Evaluación

1. Comprende la importancia de la sana alimentación en su vida diaria.
2. Registro fotográfico de la actividad teórica planteada.
3. Ejecución física de las actividades abdominales, enviar registro fotográfico máximo 5 fotos.
4. Heteroevaluación.