**GUÍA UNIDAD 1 EJERCICIO FISICO Y SALUD NUTRICIONAL**

**Guía n° 3 Diferenciado Educación Física**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |  | **Curso:** | **III medio** | **Fecha** | **07/04/2020** |

|  |
| --- |
| **Objetivos:** Aplicar y desarrollar la guía con la información, brindada en los PowerPoint de Nutrición y Ejercicio Físico.  **Contenidos:** Nutrición y Ejercicio Físico |

**ITEM I.- Plan de nutrición y ejercicio físico en el hogar.**

Esta guía abarca los contenidos vistos en las presentaciones de PowerPoint de ejercicio físico y nutrición en tiempos de COVID-19. Deberás resolver el ítem II y III, obteniendo la información que se encuentra en dichas presentaciones.

**PowerPoint de Nutrición:**

La importancia del plan de Nutrición es que a través de este documento podamos ir adaptando nuestra alimentación sobre todo en este momento de cuarentena, en el cual nuestro gasto calórico disminuye, por ende, la tendencia es a subir de peso debido a la aparición de ansiedad bajo efectos del estrés provocado por el encierro.

**PowerPoint de Ejercicio Físico:**

La idea de este programa de entrenamiento es que podamos destinar entre 30 a 45 minutos de ejercicios activo, día por medio para poder quemar calorías y así no aumentar de peso o evitar lo más posible el aumento de grasa corporal por inactividad, en este episodio de cuarentena y estrés, además es esencial para fortalecer nuestro sistema inmunológico.

**ITEM II.- Selección Múltiple.** Según la información obtenida de ambos PowerPoint, seleccione la alternativa correcta, en las siguientes preguntas.

1. La cantidad de agua total que puedo consumir diario corresponde a:
2. 3 litros de agua.
3. 1.8 litros de agua
4. 2 litros de agua
5. Entre 1.8 y 3 litros
6. Un desayuno light bajo en grasas y con gran aporte energético, estaría compuesto por los siguientes alimentos:
7. Te o leche, pan con pate y mantequilla
8. Te o leche, pan con mantequilla, 1 huevo y 1 vaso de jugo natural.
9. Tazón de leche, pan con palta, yogurt con cereal.
10. Tazón de leche con cereal integral o avena, una porción de fruta y 1 vaso de jugo natural.
11. Según las recomendaciones en nutrición es recomendable consumir alimentos cada cuantas horas al día:
12. Comer cada 1 hora.
13. Comer cada 3 horas
14. Comer cada 2 horas
15. Comer cada vez que tengo hambre.
16. ¿Cuál de la siguiente afirmación es correcta según lo que busca el ejercicio físico?
17. El ejercicio físico, ayuda a en el aspecto psicológico a reducir el estrés y ansiedad.
18. El ejercicio físico, ayuda a aumentar la producción de glóbulos blancos, los que permite a fortalecer el sistema inmune de nuestro cuerpo frente a enfermedades.
19. El ejercicio físico, ayuda a mantener mi cuerpo tonificado y ayuda a reducir la grasa corporal.
20. Todas las anteriores.

**ITEM III. Resolver el siguiente cuestionario de desarrollo, referente a los Power de Nutrición y Ejercicio Físico en casa.**

1. Según el PowerPoint de nutrición, cuantas veces al día es recomendable consumir frutas o verduras, fundamente su respuesta.
2. Según el PowerPoint de nutrición, porque es importante evitar el consumo de embutidos o alimentos procesados. Fundamente su respuesta.
3. Según el PowerPoint de nutrición, explique según sus palabras lo que comprendido sobre la regla del reloj en el almuerzo.
4. Según el PowerPoint de ejercicio físico, porque es importante realizar ejercicio físico sobre todo durante este tiempo de cuarentena producto del COVID-19. Fundamente su respuesta.
5. Según el PowerPoint de ejercicio físico, que significa la nomenclatura que hace referencia a SERIES Y REPETICIONES, defínalas y fundamente su respuesta aplicando ambas palabras a un ejercicio físico, ejemplo; **sentadillas: cuantas series ¿? y repeticiones ¿?**
6. Según el PowerPoint de ejercicio físico. Indique, la rutina de ejercicios escogida por usted. Debe nombrar cada uno de los ejercicios que está haciendo o hará, entendiendo que el mínimo de ejercicios por día es de 6 ejercicios distintos con sus respectivas series y repeticiones, además de nombrar los días en los cuales llevará a cabo su rutina de ejercicio.