



## Guía N° 6 Educación física y salud

### 8° año básico

#### Alimentación Saludable y Gasto energético

##### Objetivo de Aprendizaje: 04

**OA 4** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

##### Indicadores de evaluación:

> Explican procedimientos y normas que contribuyen a la seguridad personal y la de otros mientras practican actividad física.

> Conocen como autocuidado la alimentación saludable.

**Instrucción:** Realizar una bitácora (registro de una semana).

#### Material Importante que debes leer antes de ejecutar la guía.

¿Qué es el gasto energético?

El gasto energético, tiene relación con la cantidad de alimentos que consumimos diariamente (24 horas) y la cantidad de actividades que desarrollamos en este mismo periodo de tiempo, es por esto que debemos entender que, debemos consumir alimentos que nos aporten energía para hacer nuestros quehaceres diarios y no sobrepasar esta ingesta, para mantener el peso que corresponde según estatura y edad.

**Explicación:** Tendrás que anotar durante una semana cuales son las actividades que realizas durante el día, esto incluye también cuantas horas de sueño realizas. Luego asignarle un puntaje según la tabla que se entrega a continuación, de este modo sabrás cuanta energía estas consumiendo y cuanta estas gastando.



### TABLA DE GASTO ENERGÉTICO

Actividad	Gasto energético ( Calorías x hora)
caminar lento	167
dormir	60
Escribir	120
Bailar	360
recostado	64
estar de pie	105
caminar rápido	222
Afeitarse	1
asearse	85
Estudiar	2
barrer	8
Hacer la cama	9
bajar escaleras	41
Subir escaleras	107
Pasear en bici (1 hr)	240
Trotar(1hr)	480
Fútbol (1hr)	490
básquetbol (1hr)	420



ACTIVIDAD:

En la siguiente tabla registra las actividades que realizas durante el día y basándote en la tabla anterior completa el total de calorías gastadas.

- Esto lo debes realizar para 1 semana completa.

Día: \_\_\_\_\_

Hora	Actividad	Tiempo destinado	Total de calorías
1 am			
2 am			
3 am			
4 am			
5 am			
6 am			
7 am			
8 am			
9 am			
10 am			
11 am			
12am			
1 pm			
2 pm			
3 pm			
4 pm			
5 pm			
6 pm			
7 pm			
8 pm			
9 pm			
10 pm			
11 pm			
12 pm			

Total final: \_\_\_\_\_