



AREA: Ciencias naturales

GRADO: CLEI 3

PERIODO: dos

DOCENTE: Jairo Alexander Uribe Higueta

FECHA: \_\_\_\_\_

Horas no presenciales de duración: 4

Indicador de Desempeño: Formulo preguntas específicas sobre una observación o experiencia y escojo una para indagar y encontrar posibles respuestas.

Competencia: Uso de conceptos

Matriz de Referencia: Relaciona hábitos saludables con el mantenimiento de una buena salud

Activación de Saberes: ¿De qué manera el deporte y la alimentación contribuyen con una vida saludable?

CONTENIDO: El deporte y la salud

Instrucciones:

1. Observe el video y realice la lectura en el blog a través del link:  
<https://jairoalexander31.wixsite.com/app-landing-page-es/deporte-y-salud>
2. Realice las actividades y preséntelas en el procesador de texto Word teniendo en cuenta la elaboración de la portada.
3. Envíe al correo [Jairo.uribeh@itagui.edu.co](mailto:Jairo.uribeh@itagui.edu.co)

Actividades a desarrollar:

1. Mencione cinco aspectos positivos de hacer deporte.
2. Defina:
  - A) Intensidad.
  - B) Frecuencia.
  - C) Duración.
3. Realice un escrito de 20 renglones sobre el deporte y su relación con la salud.
4. Diseñe una rutina de ejercicios de 20 minutos que usted pueda seguir en casa.
5. Elabore una gráfica de barras donde indique el tiempo por cada actividad de la rutina creada en el punto anterior.
6. Reconoce y marca con una x los países cuyos alimentos son comunes en las diferentes dietas de los países

Alimentos	Honduras	España	Argentina	China	Colombia
Arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frijoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carnes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maíz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. En una lista ordena de acuerdo al mayor número de países donde se consuma determinado alimento.
8. Elabore un plan alimenticio de una semana contribuya a tener una vida sana



Información relacionada con el tema:

<https://jairoalexander31.wixsite.com/app-landing-page-es/septimo-1>

<https://jairoalexander31.wixsite.com/app-landing-page-es/deporte-y-salud>

<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/deporte-y-salud-2210>

<https://www.youtube.com/watch?v=7LmPoXPkXVA&t=1s>

Evaluación:

Criterios de evaluación	5	4	3	2	1
Entrega el trabajo a tiempo					
Presenta el trabajo de manera clara y ordenada					
Entiende los conceptos de deporte, alimentación y salud					
Reconoce la importancia para una buena salud del deporte y la alimentación					
Hace propuestas pertinentes para contribuir con una vida sana					

Bibliografía:

[https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/G\\_7/S/menu\\_S\\_G07\\_U05\\_L03/index.html](https://contenidosparaaprender.colombiaaprende.edu.co/G_7/S/menu_S_G07_U05_L03/index.html)