**Colegio AntilMawida**

**Departamento Educación Física**

**Profesor: Camilo Navarrete L**

**Nivel: III° medio**

**GUIA DE AUTO APRENDIZAJE EDUCACIÓN FISICA III° Medio Electivo**

NOMBRE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| TEMA | Estilo de vida saludable |
| OBJETIVO | Conocer los alimentos y sus propiedades. |

I.- Conoce los alimentos, la pirámide alimenticia como se compone y sus recomendaciones.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=dJMG3AISmxQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

II.- ordena los siguientes alimentos.



**III.- Responder:**

<https://www.youtube.com/watch?v=hK_aP-3LygM>

<https://www.youtube.com/watch?v=KyZ3Q0L_w5Y>

1. **¿Cuáles son los alimentos que nunca deben faltar?**
2. **¿Cuál es la importancia de las grasas?**
3. **¿Cuál es la importancia de las proteínas?**
4. **¿cuál es la importancia de los vegetales?**
5. **¿Cuál es la importancia de los carbohidratos?**

**IV. Completa.**

