

Para qué necesitamos energía y de dónde la obtenemos.

¿Cuánta se necesita para seguir una coreografía?

Nombre _____



Trabajo individual:

¿Para qué están utilizando su energía estos chicos y chicas?

¿Qué alimentos aportan energía a su organismo? ¿Cuántas veces al día o a la semana se recomienda tomar estos alimentos?

¿Utilizan energía sus músculos y articulaciones? ¿Y sus sentidos: vista y oído?

1

Qué estos chicos y chicas están utilizando toda su energía es evidente.

¿Para qué? Para tirar de la cuerda y alguna cosa más.

Pon punto, coma, dos puntos y mayúsculas a este texto, para que tenga sentido.

un sábado como otro cualquiera a nacho y a sus amigos se les ocurrió ir a pasar el rato en la playa hasta la hora de comer la mayoría había tomado un buen desayuno pero lucía y ramón su hermano mellizo salieron con un simple vaso de leche para no llegar tarde como todos los días salían de casa con el tiempo justo y casi sin desayunar

el agua todavía está muy fría a estas horas por lo que deciden jugar un rato los chicos tiran por un lado y las chicas por el otro nacho anima a los dos equipos a la espera de ver cuál de los dos se va primero al suelo

pero este juego no es solo cuestión de fuerza bruta también es cuestión de estar bien atento al equipo contrario poniendo en alerta todos los sentidos y a la mínima que se relajen se despisten o se muestren agotados es cuando toca tirar

Para qué necesitamos energía y de dónde la obtenemos.

¿Cuánta se necesita para seguir una coreografía?

Nombre _____

2

Nuestro organismo utiliza energía para muchas cosas. Algunas de ellas somos conscientes de que se producen en nuestro cuerpo pero otras nos pasan muy desapercibidas. Completa con las siguientes palabras: resoplan, flexionadas, pensar, observar, estirar, fuerza, esfuerzo, concentración, presión, tensión.

En el juego de la soga, los huesos de los participantes están sometidos a una fuerte _____ y sus músculos realizan un gran _____. Mientras, el intenso trabajo de las articulaciones, permite a los jugadores mantener sus piernas _____, con el objetivo de no ser derribados. En el momento de _____, los participantes aguantan la respiración, ejerciendo de este modo una mayor _____ con los músculos del vientre, mientras mantienen una fuerte _____ con brazos y piernas.

_____ en situaciones divertidas que puedan hacer perder la _____ al equipo contrario, forma parte del juego sucio de algunos participantes. Mientras que _____ si los jugadores del equipo contrario _____ muy a menudo, ayuda a reconocer cuando empiezan a estar agotados.

3

El cuerpo humano necesita energía para todo, durante las 24 horas del día y durante toda la vida. Comprensión lectora.

Durante el día, el cuerpo necesita energía para hacer muchas cosas. Algunas se pueden percibir con los sentidos de la vista o del oído. Se puede ver la acción de lanzar una pelota y escuchar la acción de aplaudir. Pero otros procesos no se pueden percibir con los sentidos. No se puede ver ni escuchar el complicado proceso que realiza el cuerpo para mantenernos concentrados en este texto y entenderlo. Ni tampoco se puede ver ni escuchar el proceso que realiza el cuerpo para distribuir el oxígeno que necesitan todos sus órganos. Para todos ellos necesita energía.

El cuerpo obtiene de los alimentos aquella energía que necesita para todas las actividades y procesos que realiza. Los alimentos que nos dan energía, llamados energéticos, son principalmente los ricos en hidratos de carbono y en grasas. Son alimentos ricos en hidratos de carbono: el pan, el arroz, las patatas, la pasta, la quinoa, los cereales bajos en azúcar y el plátano verde, entre otros. Y son ricos en grasas saludables: el aceite de oliva y el de girasol, las almendras, las avellanas, las nueces y los anacardos, entre otros.

Es importante llevar una dieta saludable que incluya todos los nutrientes que el cuerpo necesita, tomando 5 comidas al día: desayuno en casa y en la escuela, comida, merienda y cena. La Pirámide de Alimentación Saludable nos descubre qué alimentos forman parte de una dieta sana y cuantas veces al día o a la semana se recomienda consumirlos.

Para qué necesitamos energía y de dónde la obtenemos.

¿Cuánta se necesita para seguir una coreografía?

Nombre _____

Contesta las siguientes preguntas:

1/ ¿De dónde obtiene el cuerpo la energía que necesita para realizar actividades y procesos?

2/ ¿Qué aportan principalmente los alimentos que nos dan energía? _____

3/ La pasta, el arroz y las patatas son alimentos ricos en _____

4/ El aceite, las nueces y las avellanas son alimentos ricos en _____

5/ Para saber qué alimentos forman parte de la dieta saludable y cuántas veces se recomienda consumirlos, podemos consultar la _____

Para qué necesitamos energía y de dónde la obtenemos.

¿Cuánta se necesita para seguir una coreografía?

Nombre _____

Trabajo en equipo:

Participad toda la clase juntos en una de las coreografías que os proponemos:

<https://www.youtube.com/watch?v=sBoXOjVzwE> (manos)

<https://www.youtube.com/watch?v=UWhCejqb02w> (vasos)

<https://www.youtube.com/watch?v=P2Yj6e1aYwY> (urban dance)

Terminada la coreografía, responded por equipos a las preguntas que se plantean a continuación, justificando vuestras respuestas. Luego compartidlas en el aula con el resto de equipos y extraed vuestras propias conclusiones sobre la importancia de alimentarse de manera saludable.

Preguntas:

1

Mientras participabais en la coreografía:

- 1/ ¿Os ha resultado difícil seguir la coreografía sin perderos?
- 2/ ¿Os ha costado seguir la coreografía porque os habéis cansado físicamente?
- 3/ ¿El corazón os latía más rápido que antes de empezar?
- 4/ ¿La respiración era más agitada que antes de empezar?

2

Una vez acabada la coreografía:

- ¿Sentís más calor que antes de empezar?
- ¿Notáis más cargados los músculos y articulaciones que han trabajado?

3

La energía utilizada:

¿Para qué pensáis que vuestro cuerpo ha necesitado energía durante la realización de la coreografía? Enumeradlo indicando cuáles se pueden percibir con la vista o el oído y cuáles no.

4


Alimentación saludable y energía:

De los alimentos que habéis tomado hoy, ¿Cuáles pensáis que os aportan energía? Podéis apoyaros en la Pirámide de Alimentación Saludable para descubrirlo.

Para qué necesitamos energía y de dónde la obtenemos.

¿Cuánta se necesita para seguir una coreografía?

Nombre _____

Consumo Ocasional		
Consumo Semanal	<ul style="list-style-type: none"> • Snacks salados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales 	
Consumo Diario	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales: • Pescado azul, al menos 1 vez • Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces • Huevo de 2 a 4 veces • Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez 	
<p>Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.</p> <p>@Consum 2016. Todos los derechos reservados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales • Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas • Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres • Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa <p>teamconsum.es</p>	