Trabajo evaluado parcialmente N°2

Unidad evaluada: Alimentación saludable y condición física.

Objetivo de aprendizaje: OA3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Nombre del estudiante:

Instrucciones: El siguiente trabajo busca evaluar y calificar el logro de los aprendizajes alcanzados. Para esto debes realizar todas y cada una de las actividades propuestas, en formato digital o físico, y luego; si es digital, guardar el archivo, con el nombre de la asignatura, curso y estudiante; y si es físico sacarle una fotografía con el celular (nítida y que se vea bien). Finalmente enviar vía correo el archivo digital o la fotografía, incluyendo en el asunto la asignatura y el curso. Recuerda que los correos que se utilizan no son los del profesor, sino los incluidos en el plan de acción Covid-19.

**Puntaje Total: 34 puntos.**

Puntaje obtenido:

**Ítem 1 Alimentación saludable**

**I.** Selección múltiple. A continuación, se presentarán preguntas con distintas opciones, marca con una X la alternativa correcta. (1 puntos por cada respuesta correcta)

1. Un aspecto fundamental en la actividad física de manera de recreación eso o son:

|  |  |
| --- | --- |
| I | Disfrutar, divertirse y deleitarse. |
| II | Motivantes que invita a efectuarla con frecuencia, obteniendo innumerables beneficios en el bienestar de las personas. |
| III | Ayudan aumentar la ansiedad en situación cotidianas.  |
| IV | Es seguir entrenamiento disciplinario para mejor el rendimiento individual con el fin de participación en competencias estandarizadas.  |

1. Solo II
2. II y III
3. Solo IV
4. I y II
5. I, II, III y IV
6. Es una enfermedad que afecta el crecimiento y desarrollo de las personas, que tiene como causa el escaso consumo de nutrientes necesarios para crecer y mantenerse saludables. Si la permanencia de este estado es severa y prolongada, probablemente afecte significativamente el desarrollo físico y psíquico de la persona. La definición antes mencionada corresponde a:
7. Pérdida de apetito
8. Malnutrición
9. Obesidad
10. Dieta balanceada
11. Desnutrición
12. Son indispensables para la formación o reparación de los músculos, huesos u otros tejidos. Algunas proteínas funcionan como enzimas que facilitan las reacciones químicas del cuerpo. La definición antes mencionada corresponde a:
13. Proteínas
14. Nutrientes
15. Calorías
16. Fibra
17. Hidratos de carbono
18. Julieta es una mujer de 45 años que práctica constantemente deporte al aire libre, cinco veces por semana, al menos 2 horas diarias y mantiene una buena alimentación. Respecto a esa premisa: ¿Cuál es la cantidad de calorías que debe consumir diariamente?
19. 2.900-3.100 calorías
20. 2.200 calorías
21. 1.900 calorías
22. 1.800-2.150 calorías
23. 2.250-2850 calorías

**II.** Responda las siguientes preguntas y justifique su respuesta. (2 puntos por cada respuesta correcta.)

1. ¿El descanso dentro de la actividad física que función cumple y cuáles son sus factores en las personas?
2. ¿De qué manera se puede prevenir el sobrepeso y la obesidad en las personas?
3. ¿Cuáles son los nutrientes que componen una alimentación equilibrada?
4. ¿Cuál es la función de los nutrientes y como se dividen?

**Ítem 2 Análisis de caso**

Renato es un hombre de 42 años que trabaja en una oficina (secretario) de lunes a viernes desde las 08:00 hasta las 18:00 horas, en donde pasa todo el día sentado y los fines de semana se dedica a utilizar su tiempo libre en ver series y jugar videos juegos. No le gusta realizar deporte y es una persona extremadamente sedentaria, su peso corporal es de 105 kilos y mide 1,70 centímetros. A partir de lo señalado, deberán crear una dieta alimentaria de tres días, en donde estas contengan las calorías necesarias para que Renato no siga subiendo su nivel de obesidad. (12 puntos por este ítem desarrollado correctamente).

**Indicadores de tener en cuenta al momento de crear la rutina (minuta):** Deberán crear una dieta alimentaria de 3 días.

* Debe contener todas las etapas de la alimentación.
* Debe existir el nombre de cada alimento, en donde este establecido cuantas calorías tiene dicho alimento.
* En la minuta alimentaria debe venir con horarios y cantidad de alimentos por cada etapa.
* No debe pasar de las calorías óptimas.
* Debe existir el registro total de calorías por día.
* Debe existir una justificación de por qué está asignado esos alimentos y otros no.
* La minuta se puede realizar en Word, Excel, hoja de cuaderno, etc.

**Ítem 3 Rendimiento individual (condición física)**

A continuación, deberán realizar ejercicios específicos para medir el rendimiento personal a través del plan individual que desarrollaron durante el proceso de módulos de autoaprendizaje.(10 puntos por este ítem desarrollado correctamente).

Indicadores de ejecución:

* Seguir las instrucciones especifica de cada ejercicio.
* Realizar cada uno de los ejercicios con el tiempo estipulado.
* Realizar un calentamiento antes de ejecutar los ejercicios.
* Tener un espacio seguro y libre de accidente.
* Elongar al principio y final de la ejecución de los ejercicios.
* Debe grabar con un celular o cámara de video la ejecución de cada uno de los ejercicios (por separado) con el tiempo estipulado y adjuntarlo al momento de enviar el trabajo evaluado al correo institucional del curso. (solo se graban la ejecución de los ejercicios no el calentamiento).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre | Descripción | Tiempo de ejecución | Imagen de apoyo |
| Sentadillas  | El [ejercicio](https://definicion.de/ejercicio/) consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida | 35 sentadillas  | Sentadilla |
| Jumping Jack | Se trata de saltar abriendo las piernas y subiendo los brazos hasta que las manos se toquen sobre la cabeza y saltar de nuevo uniendo los pies y colocando los brazos a los lados en paralelo al cuerpo | Tres minutos  |  |
| Plancha | La postura básica e inicial es aquella en la que se apoyan los codos y los antebrazos en el suelo, quedando los codos alineados con los hombros y los brazos en línea recta. Las piernas deben quedar igualmente extendidas y el apoyo debe efectuarse sobre las punteras | Un minuto | Cómo se debe practicar la postura de la plancha o plank abdominal - Salud -  ELTIEMPO.COM |
| Skipping (Simulando correr) | Consiste en elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada | Dos minutos |  |

IMPORTANTE: Al momento de grabar el video, debe estar un adulto presente que autorice esta grabación, si no cumple con esta indicación el ítem número 3 no será corregido y perderán los puntos para la suma total del trabajo evaluado.

