

E.P.E.S. N° 33 "DR. RAMÓN CARRILLO"

Nombre del proyecto: ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Espacio curricular: EDUCACIÓN FÍSICA.

DESTINATARIOS:

Alumnos y Alumnas de la E.P.E.S. N° 33 "Dr. Ramón Carrillo" a cargo de los profesores de educación física.

FUNDAMENTACIÓN

EL ámbito escolar es un lugar en el cual los alumnos pasan muchas horas del día durante las que ingieren diferentes alimentos. Por este motivo el área de Educación Física busca por medio de este proyecto brindar información y desarrollar actividades sobre alimentación saludable a nuestros jóvenes. Este proyecto se llevará a cabo en clases de educación física por medio de trabajos de investigación como así también con charlas a cargo de especialistas en el tema. Para el desarrollo de los contenidos de este proyecto, puntualmente para la elaboración de las distintas propuestas, se tendrá en cuenta el nivel económico de los alumnos.

OBJETIVOS:

- Promover hábitos saludables en la población escolar.
- Conocer la importancia de tener una buena alimentación.
- Desarrollar una actitud crítica frente a la alimentación a través de actividades grupales y lúdicas.

CAPACIDADES:

- Compresión lectora.
- Producción escrita.
- Resolución de problemas.

CONTENIDOS:

- Alimentación. Concepto.
- La nutrición. Concepto.
- Clasificación de nutrientes.
- La dieta del deportista.
- Pirámide alimentaria.

ACTIVIDADES:

Realizar un trabajo de Práctico sobre alimentación saludable que contengan los siguientes conceptos:

- Concepto de alimentación.
- Concepto de nutrición.
- Tipos de nutrientes. Ejemplos
- La dieta del deportista.
- Obesidad, síntomas,
- Pirámide nutricional.

RESPONSABLES:

Profesores de Educación Física.

Gabriel Monzón. Cel 3704-583904. E-mail: monzongabriel08@hotmail.com

Angel Armoa. Cel 3704-320586. E-mail: agamarmoa@gmail.com

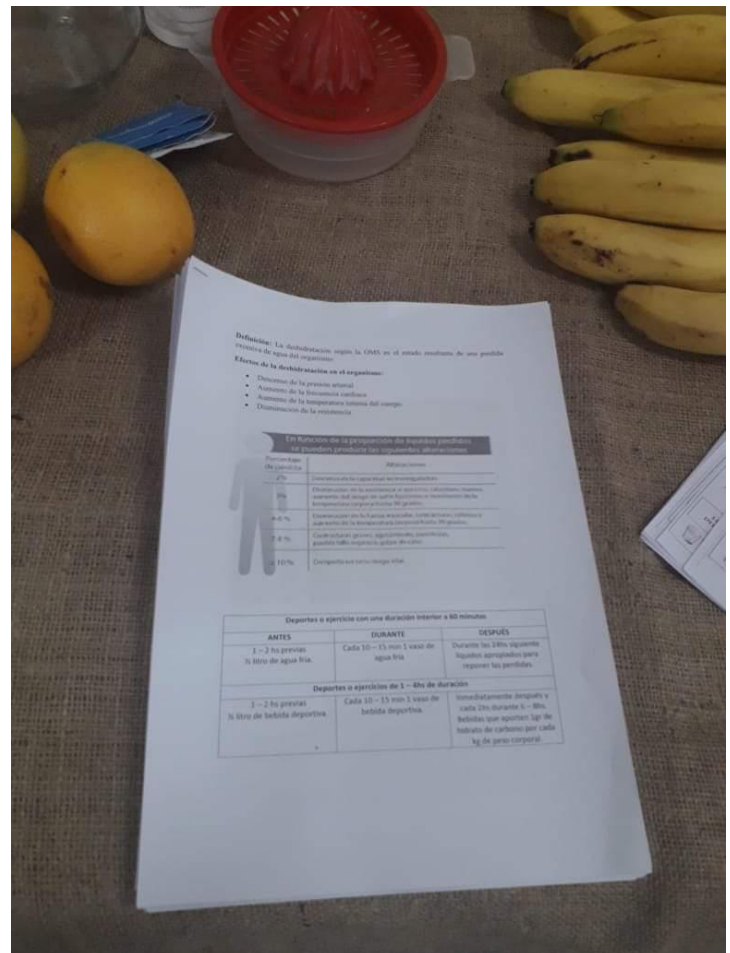
Fotos de las Charlas y actividades con los alumnos del COS, a cargo de nutricionistas de la Universidad de la Cuenca Del Plata.





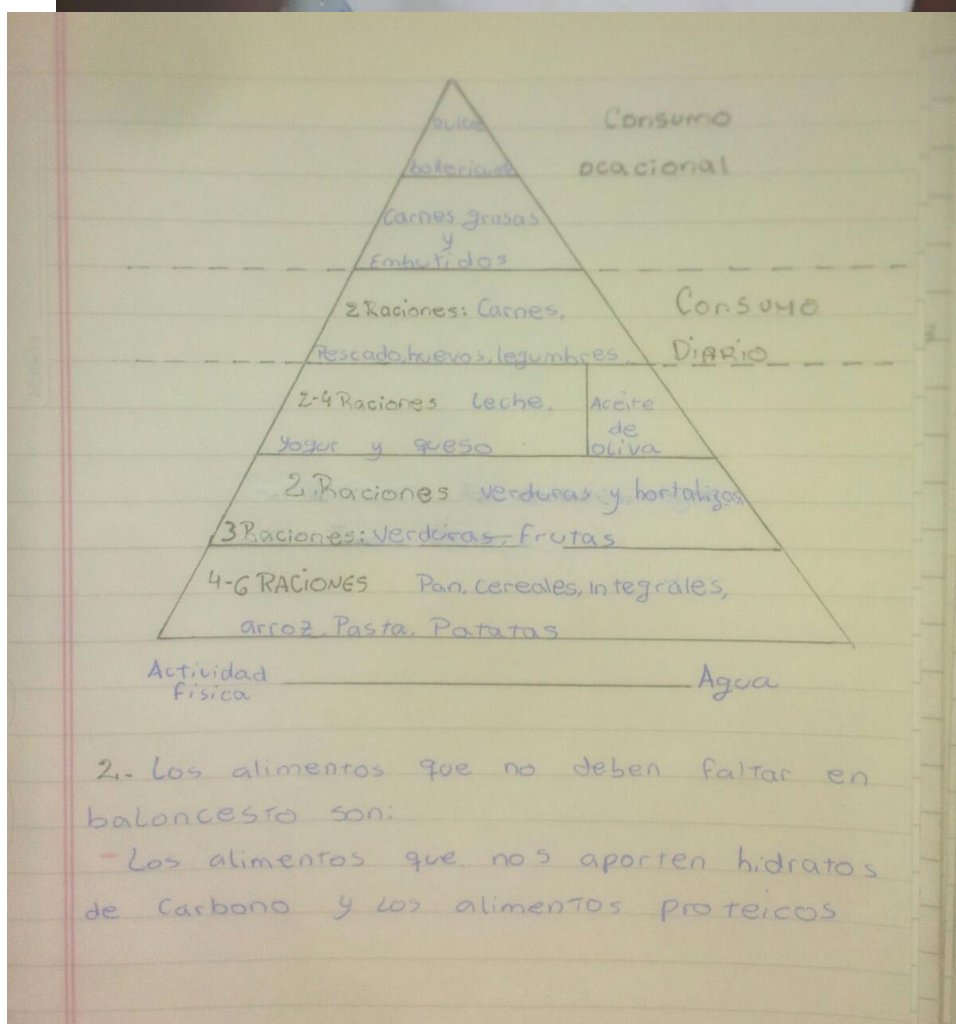






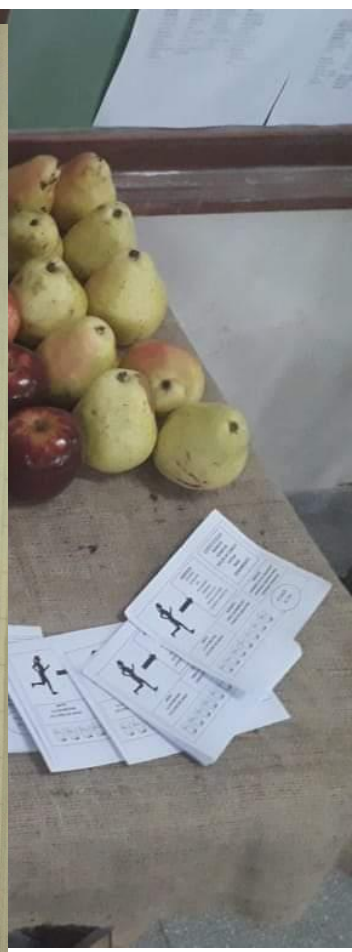






2.- Los alimentos que no deben faltar en baloncesto son:

- Los alimentos que nos aporten hidratos de carbono y los alimentos proteicos



Vera
Ruth
6^{to} I

Educación Física

Trabajo Práctico

tema: Deportes

- 1) Elegir un deporte de contacto a elección Fútbol
- 2) Nombrar deportistas destacados en el ámbito local.
- 3) Nombrar las reglas básicas del deporte.
- 4) Explica con tus palabras, el significado de: Tolerancia, Respeto, solidaridad, Responsabilidad y Discriminación.
- 5) ¿Cuáles fueron los mayores logros argentinos teniendo en cuenta el deporte elegido?

Desarrollo

- 1) Fútbol
- 2) Deportistas destacados en el ámbito local Argentina son: Lionel Messi, Paulo Dybala, Cristian Pavón.
- 3) Las reglas básicas más importantes:
1- Duración del partido.

- 2- Inicio y reanudación del juego.
- 3- Balón en juego o fuera de juego.
- 4- Gol marcado.
- 5- Fuera de juego.
- 6- Faltes.
- 7- Tarjeta amarilla y roja.
- 8- Tiro libre.
- 9- Tiro penal o penalti.
- 10- Saques.

④ Tolerancia: es respetar los puntos, ideas o actitudes de los otros.

Respeto: es no causar ninguna ofensa o perjuicio al otro.

Solidaridad: es ayudar sin recibir nada a cambio.

Responsabilidad: es cumplir con la obligación de uno.

Discriminación: es tratar de manera diferente y hacer perjuicio por la raza, sexos, ideas políticas, entre otras.

⑤ Los mayores logros argentinos en el fútbol son:

Copa América: 1921, 1925, 1927, 1929, 1937, 1941, 1945, 1946, 1947, 1955, 1957, 1959, 1991, 1995.

Campeonato Panamericano: 1960

Copa del mundo: 1978 y 1986

Copa Confederaciones: 1992.

Vero
Ruth
6^{to} I

Trabajo Practico

Temas Nutrición

- 1) Grafique la pirámide nutricional
- 2) Qué alimentos no deberían faltar para practicar el deporte elegido en el trabajo anterior.

Lapicida



② Guía de alimentación saludable para practicar fútbol:

- Aumentar el consumo de cereales integrales, legumbres, hortalizas y frutas.
- Consumir lácteos descremados todos los días.
- Evitar las cosas azules.
- Beber mucha agua, evitar beber alcohol, gaseosas, entre otros.
- Moderar el consumo de manteca, crema y facturas.
- Limitar el consumo de alimentos fritos.
- Consumir diferentes grupos de nutrientes.
- Moderar el consumo de grasas, azúcar.
- Moderar el consumo de sal y no fumar.
- Realizar una rutina de ejercicio diario.
- Hacerse control médico al menos una vez al año.