

Escuela Secundaria General #12 “Profesor Nicolás Cedano Torres”

Academia de Educación Física

Semana de recuperación del 3 al 7 de noviembre

“Alimentación saludable”

Actividad 1: **“La alimentación y el bienestar físico”**

Propósito:

Comprender la relación entre los alimentos, la energía corporal y el rendimiento físico.

Actividad a distancia:

- Ver un video corto o infografía sobre los grupos de alimentos.
- Elaborar una fotografía o dibujo de su plato diario, identificando colores y grupos alimenticios (frutas, verduras, cereales, proteínas).
- Escribir un párrafo titulado **“Así alimento mi energía”**, describiendo cómo su alimentación influye en su estado físico.

Evidencia para entregar:

- Fotografía o imagen digital del plato equilibrado.
- Texto reflexivo (mínimo 5 líneas).

Evaluación:

- Comprensión del tema.
- Claridad en la relación entre alimentación y energía.
- Entrega puntual.