
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		Versión 01	<b>Página 1 de 3</b>

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE: CESAR GARCIA</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: LUDICO RECREATIVO</b>	
<b>CLEI: 3</b>	<b>GRUPOS: 03-04-05-06-07-08.</b>	<b>PERIODO: 3</b>	<b>SEMANA: 24</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 10</b>	<b>FECHA DE INICIO: DEL 2</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN: 7 DE AGOSTO</b>	

### PROPÓSITO

- Actualizar conocimientos en nutrición y salud para establecer mejores recomendaciones en la dieta previniendo enfermedades y mejorar la salud.
- Aprender desde la pirámide nutricional que alimentos son necesarios para un buen funcionamiento vital.

**INTRODUCCION.DEPORTE** El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, , el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

**EXPRESIONES ARTISTICAS:** La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.

- [cesargarcia@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:cesargarcia@iehectorabadgomez.edu.co) (sabatino –304-305-306-307)
- [nombre@iehectorabadgomez.edu.co](mailto:nombre@iehectorabadgomez.edu.co) (noctura)

## ➤ ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

¿Cómo el conocimiento de la pirámide nutricional nos ayuda a mejorar nuestro funcionamiento vital?

## ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

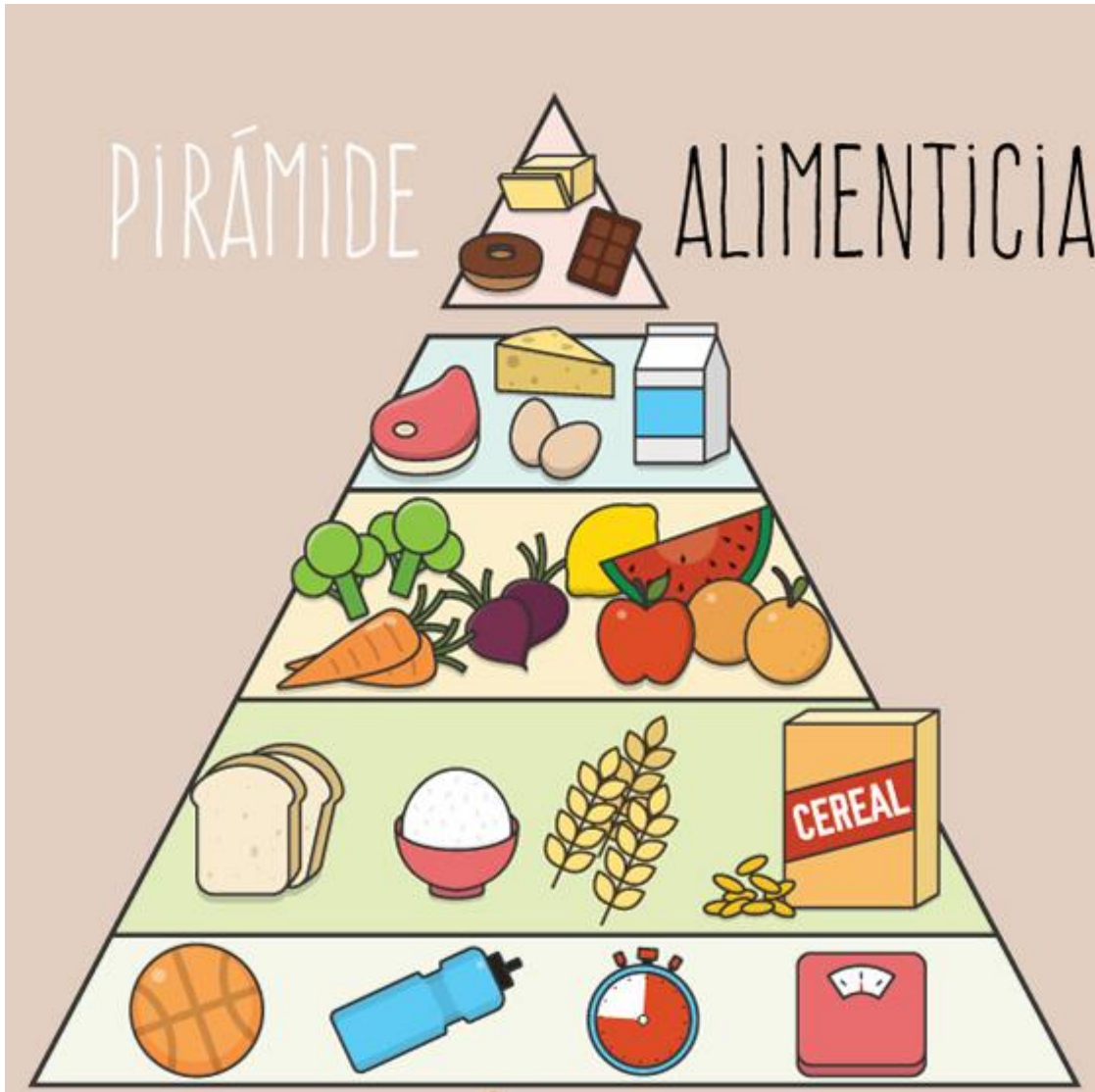
### PIRAMIDE NUTRICIONAL

La pirámide alimenticia, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, es una referencia gráfica de la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables.



### ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Escribe y aprende el concepto de lo que es una pirámide nutricional.
2. Dibuja la siguiente pirámide alimenticia y con una flecha identifica los tipos de alimentos y sus categorías.



#### FUENTES DE CONSULTA:

- Googol.
- Conocimientos previos
- <https://www.youtube.com/watch?v=6ZtiP7b1538>