



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono- 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



## Guía n°1 marzo – sistema mixto

<b>Asignatura/Módulo</b>	<b>Educación Física y Salud.</b>
<b>Docente</b>	<b>Felipe Yáñez S.</b>
<b>Nombre estudiante</b>	
<b>Curso</b>	<b>4° medio __</b>
<b>Fecha de entrega</b>	<b>30 de marzo 2021</b>

<b>OA 3</b>	Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales
-------------	--

### ¿Qué son las calorías?

La caloría es una **unidad de energía**. En nutrición, cuando se habla de calorías se refiere a la energía que las personas obtienen de los alimentos y bebidas que consumen, y la energía que usa nuestro propio cuerpo en la actividad física.

Los seres vivos, necesitan energía para poder vivir. La alimentación es la principal fuente de energía en los seres vivos. La energía que los seres vivos necesitan se obtiene de los macronutrientes aportados por los alimentos que consume. Diferentes alimentos aportan diferentes cantidades de energía, desde los alimentos más bajos en calorías, hasta los más densos energéticamente.

No todas las calorías son de la misma calidad, es como si consumes un saludable batido o una hamburguesa, aunque consumas las mismas cantidades de calorías, estas no dicen nada en cuanto a la calidad de ellas.

A continuación, verás una tabla con valores aproximados en cuanto a la cantidad de calorías que debemos consumir al día según nuestro género, edad y condición física.

### Calorías diarias requeridas de acuerdo a la edad, sexo y nivel de actividad

Edad (años)	Sexo	Sedentario (no activo)	Actividad moderada	Activo
2-3	Hombre o Mujer	1.000	1.000	1.000
4-8	Hombre	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000
	Mujer	1.200 – 1.400	1.400 – 1.600	1.400 – 1.800
9-13	Hombre	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200	2.000 – 2.600
	Mujer	1.400 – 1.600	1.600 – 2.000	1.800 – 2.200
14-18	Hombre	2.000 – 2.400	2.400 – 2.800	2.800 – 3.200
	Mujer	1.800	2.000	2.400
19-30	Hombre	2.400 – 2.600	2.600 – 2.800	3.000
	Mujer	1.800 – 2.000	2.000 – 2.200	2.400
31-50	Hombre	2.200 – 2.400	2.400 – 2.600	2.800 – 3.000
	Mujer	1.800	2.000	2.200
Mayores de 50	Hombre	2.000 – 2.200	2.200 – 2.400	2.400 – 2.800
	Mujer	1.600	1.800	2.000 – 2.200

Adaptada de las pautas alimentarias diarias para los estadounidenses 2010, edición No. 7 del Departamento de Agricultura de los EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Públicos de los Estados Unidos - Washington DC, Oficina de Imprenta de EE.UU. , 2010.  
<http://www.health.gov/dietaryguidelines/2010.asp> de las que obtuvimos acceso el 18 de marzo de 2014.

## ¿Qué es el Sistema Muscular?

El **sistema muscular** es la parte activa del Sistema Locomotor. Es el encargado de realizar todos y cada uno de los movimientos del cuerpo humano, tanto los que son de forma voluntaria como los involuntarios.

Los centros nerviosos envían impulsos que excitan el músculo, haciendo que se contraiga. Al producirse esa contracción, el musculo provoca un movimiento en los huesos a los que está unido. Este movimiento, a su vez, da lugar al movimiento de la parte corporal correspondiente.

El **Sistema Muscular está estrechamente ligado al Sistema Nervioso**, no sólo para conseguir movernos o desplazarnos de forma voluntaria, sino para proteger el organismo aumentando la temperatura de éste produciendo calor. Razón por la que tiritamos **cuando tenemos frio** por ejemplo, el Sistema Nervioso indica que la temperatura corporal está bajando y **los músculos comienzan a contraerse para generar energía calórica**.

## ¿Qué es el Sistema Óseo?

El sistema óseo es una complicada y perfecta estructura que está formada básicamente por 206 huesos. Junto al sistema articular y el sistema muscular forma el aparato locomotor.

El sistema óseo humano, también llamado esqueleto humano, es la estructura viva de huesos duros cuya **función principal** es la protección y apoyo a los órganos vitales y la generación de movimiento o no en un el cuerpo.

Lo huesos en el sistema óseo no se tocan, sino que se mantienen unidos gracias a los músculos, tendones y ligamentos. Los tendones fijan los músculos a los huesos y los ligamentos unen los huesos a otros huesos.

El sistema óseo cumple con las siguientes funciones:

- Proteger los órganos.
- Soportar la estructura muscular.
- Permitir la locomoción motriz.

### ACTIVIDAD

**ITEM I:** Luego de leer la información anterior responda las siguientes preguntas sobre las calorías.

**1- Explica con tus palabras, ¿Qué son las calorías?**

---

---

---

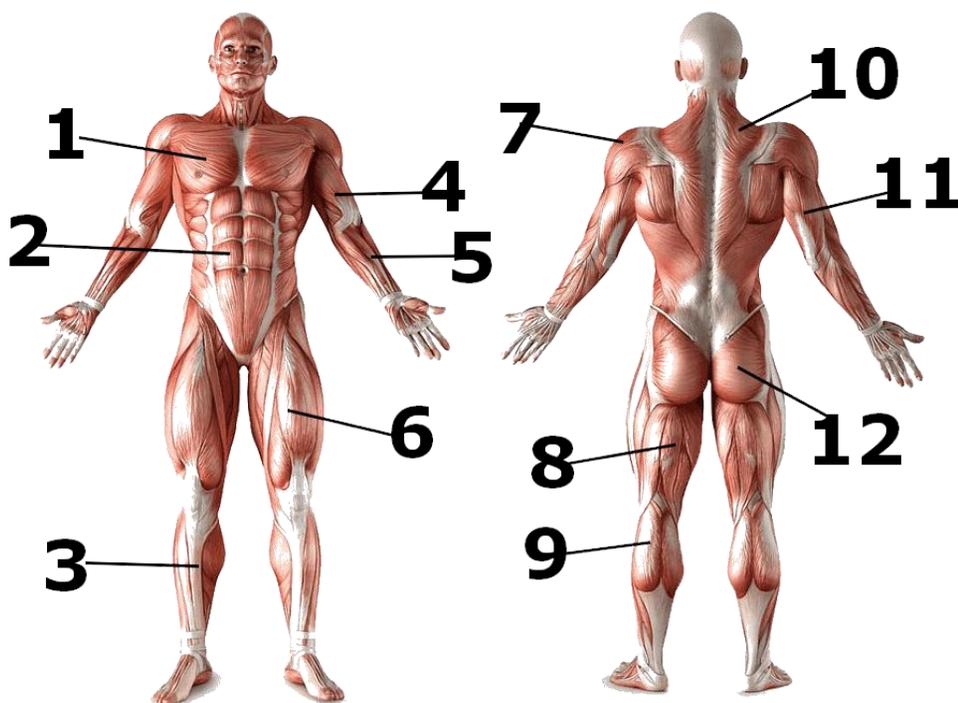
**2- Basándonos en la tabla anterior y tus propias características personales ¿Cuántas calorías debieses consumir al día? Justifica tu respuesta.**

---

---

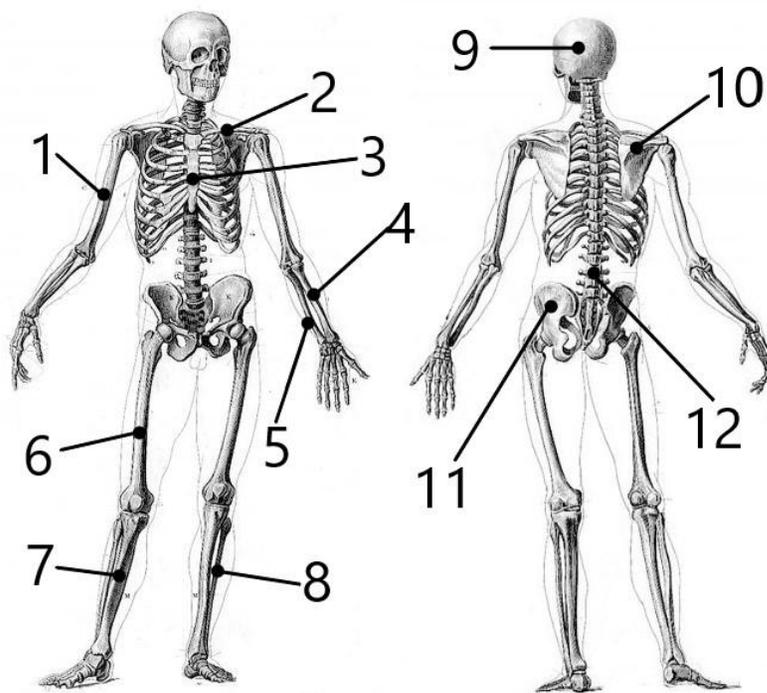
---

**ITEM II:** Completa en los espacios bajo la imagen el nombre del musculo según el número señalado en él.



- |          |           |
|----------|-----------|
| 1- _____ | 7- _____  |
| 2- _____ | 8- _____  |
| 3- _____ | 9- _____  |
| 4- _____ | 10- _____ |
| 5- _____ | 11- _____ |
| 6- _____ | 12- _____ |

**ITEM III:** Completa en los espacios bajo la imagen el nombre de los huesos según el número señalado en ellos.



- |          |           |
|----------|-----------|
| 1- _____ | 7- _____  |
| 2- _____ | 8- _____  |
| 3- _____ | 9- _____  |
| 4- _____ | 10- _____ |
| 5- _____ | 11- _____ |
| 6- _____ | 12- _____ |