



PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES 2

DOCENTE: Mitzy Mella (mmella@colegiodelvalle.cl)

CURSO: OCTAVO , ASIGNATURA: CIENCIAS

OBJETIVO: Reconocer la importancia de una dieta equilibrada e identificar los factores que determinan el requerimiento energético de una persona.

INSTRUCCIONES: A partir del texto escolar, que puedes descargar en el siguiente link <https://curriculumnacional.mineduc.cl/614/w3-propertyvalue-187786.html> , desarrolla EN TU CUADERNO las siguientes actividades

Página 10 (3p)

- Observa la tabla que muestra “lo que comió uno de tus compañeros la semana pasada”. Escoge 8 alimentos y escríbelos en tu cuaderno. Luego identifica y escribe, según lo visto en clases, cuales son los principales nutrientes que aporta cada uno.
Ejemplo: Pan integral → carbohidrato

Página 11 (3p)

- Lee el texto y escribe en tu cuaderno la definición de los conceptos que están en celeste

Página 16 (5p)

- Realiza en tu cuaderno la actividad “SEAMOS SALUDABLES”

* Las etiquetas de los alimentos deben estar pegadas en el cuaderno

Página 17 (3p)

- Observa la representación de una dieta equilibrada que se muestra en el dibujo del plato de porciones y responde en tu cuaderno (pregunta y respuesta) las 3 preguntas del final

Página 18

- Lee el contenido y contesta las siguientes preguntas
 - A) ¿Qué enfermedades se pueden producir por déficit y exceso de nutrientes respectivamente? (1p)
 - B) ¿Qué dato necesitas conocer para calcular tu Tasa Metabólica Basal (TMB)? (1p)
 - C) Calcula tu tasa metabólica basal (2p)
 - D) Calcula tu requerimiento energético en caso de que realizaras una actividad ligera.(2p)
 - E) Calcula tu requerimiento energético en caso de que realizaras una actividad intensa.(2p)

TAREA/ACTIVIDAD A REALIZAR:

Realizar Actividades del texto escolar, reconociendo nutrientes y aprendiendo a calcular requerimientos energéticos.

FECHA/TIPO DE ENTREGA, REVISIÓN O EVALUACIÓN:

Nota acumulativa . (el promedio con la anterior va al libro)

Entregar hasta Miércoles 01 de abril mediante fotos y vía mail

mmella@colegiodelvalle.cl (**incluir nombre y curso en el asunto**)

Hay descuento por atraso