GUIA DE APRENDIZAJE Nº2 EJECUCION

TECNICO EN CONTABILIZACION DE OPERACIONES COMERCIALES Y FINANCIERAS

PAULA VALENTINA PANDALES CRUZ

EDUCACION FISICA SENA

GRADO :11º

LICEO MIXTO LA MILAGROSA

MARZO 22 2015

1. A partir del video mencione cuales son los hábitos que tienen en cuenta para cuidar su salud física
* Los hábitos para tomar en cuenta para cuidar su salud fisca y mental es realizar práctica deportiva , al hacer ejercicio encontramos relajación , nuestra mente y cuerpo funciona mejor, hay mayores posibilidades de realizar las acciones que conlleva un día , mejora tu estado de humor
* Tener una alimentación regida por alimentos saludables como verduras , frutas
* Consumir la cantidad necesaria de alimentos es decir no exagerar en las porciones de comida y algo muy balanceado
1. Mencioné los hábitos saludables que consideren importantes en su espacio laboral en este caso la institución educativa (postura, tono de voz, uniforme).
* La práctica de educación física dentro de la institución
* La venta de alimentos en la tienda se han más saludables , no grasas como empanadas, papas y bebidas como las gaseosas
* Los pupitres se han de acuerdo a la estatura de la persona para así tener una postura como es y que sean de un material resistente.
1. Colombia gracias a sus regiones y clima tropical tiene una amplia variación de alimentos y una variedad de oferta alimentaria a partir de estos argumentos presentados en el video y la reflexión que hizo en la pregunta número uno describa su vida empiece con el desayuno, la hora y los alimentos que consume hasta la hora que se va a dormir.
* Me levanto a las 5:00 am y me arreglo
* A las 5:45 desayuno (jugo de naranja , huevo y arepa) o (jugo de naranja y sándwich )
* A las 10:30 am hora de descanso consumo papitas o a veces galletas.
* A las 2:00 pm llego del colegio almuerzo (lentejas, arroz y maduro asado y jugo) (sudado de pollo y jugo) (carne arroz y jugo ) . algunos jugos como el de guayaba , mango , lulo los consumo sin azúcar y arroz la poción que consumo es muy pequeña
* En las medias tarde 4:00 -5:00 pm como alguna fruta como banano, manzana, galletas de cereales, debido a que tengo que ir a entrenar.
* Cuando llego de entrenar 8:00 pm ceno algo muy suave como (frutas picadas) (jugo y galletas),( pechuga de pollo asada y jugo).

Construya una sopa de letras de 15 palabras de lo visto en el video

Sopa de letras

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| s | p | e | s | o | s | d | o | m | i | c | i | l | i | o | l | o | g |
| a | a | k | a | d | i | c | c | i | o | n | ñ | o | v | o | i | y | f |
| l | n | a | a | t  | s | j | v | e | a | i | k | k | n | b | a | r | p |
| a | i  | c | d | u  | r | u | e | s | g | r | a | s | a | e | l | g | s |
| t | r | d | i | v | p | d | r | t | e | b | y | u | p | s | u | t | v |
| u | a | e | m | s | o | i | u | o | d | c | t | y | a | i | c | g | d |
| r | h | f | o | k | n | o | d | m | c | d | r | t | t | d | s | f | a |
| f | h | g | c | d | j | k | r | a | b | e | s | u | i | a | a | c | x |
| k | i  | l | o | s | l | m | a | g | a | f | z | h | n | d | b | b | e |
| c | a | l | o | r | i | a | s | o | s | a | l | u | d | a | b | l | e |

Palabras

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| sal | verdura | grasa |
| calorías  | harina | comida |
| kilos | domicilio | obesidad |
| peso | adicción | saludable |
| fruta | estomago | bascula  |