

**Departamento de Ciencias.**

**Subsector: Ciencias Naturales.**

**Asignatura: Ciencias Naturales.**

**Nivel: 8° Básico.**

**GUÍA DE APRENDIZAJE 6**

|  |  |
| --- | --- |
| **Contenidos** | Gasto energético. |
| **Objetivos** | Calcular el gasto energético según el tipo de actividad física. |
| **Habilidades** | Observar, calcular, comunicar. |

**CONSUMO ENERGÉTICO.**

Los alimentos que consumimos, aparte de entregarnos nutrientes, tales como vitaminas y sales minerales, nos aportan energía calórica, expresadas en Kcal. Esta energía nos permite realizar múltiples acciones y, cada una de ellas, implica un gasto energético.

Observa la siguiente tabla:



**PONGÁMONOS EN PRÁCTICA!!!**

Realicemos el siguiente ejercicio:

Un alumno de masa de 48 kg, practica 45 min de ciclismo. Entonces, su gasto energético es:

Según la tabla, por cada min de ciclismo se gasta 0,100 Kcal por kg de masa.

**Gasto energético**: 0,100 Kcal x 48Kg x 45 min = 216 Kcal

**Respuesta**: El alumno gasta 216 Kcal, al practicar ciclismo durante 45 min.

EJERCICIOS

1. ¿Cuántas Kcal se consumen en las siguientes actividades, que realiza un individuo de masa 57 Kg?
2. Bailar durante una hora y 15 min.
3. Dormir 8 hrs.
4. Jugar tenis durante 160 min.
5. Nadar durante 90 min.
6. ¿Cuántas Kcal más consume un individuo de 46 Kg, subiendo escaleras que bajándolas, durante 30 min?

**RECOMENDACIONES.**

1. **Guardar la guía con su resolución en la carpeta indicada.**
2. **Consultas o dudas, hacerlas llegar al correo: pablocalderon@maxsalas.cl**
3. **AUTOEVALUACIÓN**
4. **¿Qué fue lo que más me costó aprender y por qué?**
5. **¿Qué fue lo que me resultó más fácil de aprender?**
6. **¿Qué necesito hacer mejor?**