



I.E. DORA MAYER

Educación Física

Nivel Primaria
CICLO V



Balanceamos nuestros alimentos para el cuidado de nuestra salud

La semana pasada, reconociste los beneficios directos de las frutas y verduras, así como que tipo de nutrientes nos aporta los diferentes tipos de alimentos que consumimos diariamente. Esta semana, conocerás y elaborarás en familia una comida balanceada y saludable, esto sumado a ejercicios físicos, nos ayudarán a mantener una buena calidad de vida y un sistema inmunológico fuerte.

CICLO	COMPETENCIAS / CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	TÍTULO	ACTIVIDADES A REALIZAR	EVIDENCIA
V	<p>“Asume una vida saludable”</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud ➤ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida 	<p>Comprende la importancia de la actividad física incorporando la práctica en su vida cotidiana e identifica los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene en relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana.</p>	<p>“ Conocemos y distribuimos los alimentos nutritivos”</p> <p>En esta sesión de clases conoceremos qué fuente nutritiva tienen los alimentos que consumimos y cómo deben balancearse para que aporten al buen funcionamiento de su organismo al practicar ejercicios.</p>	<p>En esta sesión de clase, realizaremos ejercicios de calentamiento y relajación, la actividad principal será reconocer los distintos macronutrientes o micronutrientes que aportan los diferentes tipos de alimentos que consumimos.</p>	<p>Las y los estudiantes reconocerán aquello que nos aportan los alimentos que consumimos.</p>

COMPETENCIA TRANSVERSAL	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Se desenvuelve en entornos generados por las TIC	Gestiona información del entorno virtual	Navega en diversos entornos virtuales recomendados
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Define metas de aprendizaje	Organiza estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos para lograr las metas de aprendizaje

CONSIDERACIONES PREVIA DE SEGURIDAD

- Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar, así como los materiales a utilizar no deben afectar tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Ten en cuenta que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o mínimo dos horas después de hacerlo.
- Si estás con problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado, comunícate con tu docente.
- Recuerda siempre empezar con una breve activación corporal (calentamiento), realiza movimientos articulares, pequeños saltos o trote sobre el sitio y estiramientos en general. No olvides la recuperación o estiramiento al concluir tu rutina o práctica de actividad física.
- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad.
- Realiza tu aseo personal al concluir cada práctica.

Recomendaciones

- Enviar las evidencias a tiempo, para ello hay 2 canales de recepción de evidencias:

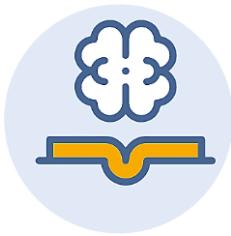
	Prof. Berta Cancho R. (Turno Mañana)	Prof. Erick Marcos H (Turno Tarde)
WhatsApp	989222737	956880286
	felicanchorosales3@gmail.com	erick_mahe_22@hotmail.com



Padre de familia:

En caso de que la niña o el niño necesite recibir algún tipo de apoyo en el desarrollo de las actividades, es importante acompañarla o acompañarlo en el proceso. Tomen en cuenta que no todas las niñas ni todos los niños aprenden de la misma manera y al mismo tiempo.

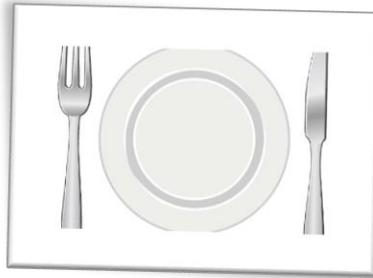
¿Qué aprenderán nuestros estudiantes con estas actividades?



Participan en la preparación de platos con alimentos nutritivos y saludables que, junto con la práctica de una rutina de ejercicios, aportan al buen funcionamiento de su organismo



Recursos para la actividad



- ✓ Frutas de estación
- ✓ Platos y cucharas
- ✓ Yogurt

Ejercicios de calentamiento necesarios antes de iniciar las actividades propuestas

Papá o mamá, siempre debes tener presente que tu hijo o hija antes de realizar una actividad física se debe realizar ejercicios de calentamiento o activación corporal por espacio de 3 a 5 minutos.

En las siguientes imágenes, se observa dos tipos de rutinas: la primera es pasiva que permite la movilidad de las articulaciones, tendones y la segunda que es activa que son ejercicios de coordinación para elevar la temperatura corporal y se sientan cómodos para la realización de cualquier tipo de actividad física, lúdica, recreativa o deportiva.



Acciones necesarias al finalizar las actividades



Papá o mamá y niños realizaran ejercicios de estiramiento y de respiración para la relajación y vuelta a la calma. Se deben realizar al finalizar las actividades.

Deben realizar la hidratación tomando pequeños sorbos de agua, durante toda la actividad, además la práctica del aseo personal en el antes y después de la actividad es muy importante.



Preparamos una ensalada de frutas

Ahora, ya que conocemos el valor nutricional de los distintos alimentos que consumimos, vamos a elaborar una ensalada de fruta, para ello seguiremos los siguientes pasos:

Paso 1: Seleccionamos frutas que haya en la casa.



Paso 2: Nos lavamos las manos.

Paso 3: Lavamos las frutas que vamos a utilizar.

Paso 4: Pela las frutas, así mismo pide a un familiar que pique las frutas.

Paso 5: Mezcla las frutas en un tazón y agrega yogur.

¡A disfrutar!



Al terminar de ingerir los alimentos, dialoga con ellos sobre las siguientes preguntas: **¿Cómo nos sentimos al haber realizado esta actividad juntos?, ¿por qué?**

¿Qué otros alimentos que no hemos considerado podemos incluir en nuestra dieta familiar?

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

Nº	CRITERIOS	SI	NO
1	Realiza el cuadro “conociendo nuestros alimentos”		
2	Identifica a que grupo de nutrientes pertenece su alimentación diaria		
3	Realiza ejercicios de activación corporal y relajación		
4	Realiza movimientos físicos según su necesidad		