



# I.E. DORA MAYER

Educación Física

Nivel Primaria

CICLO III



## 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
III	<p><b>"Asume una vida saludable"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud</li> <li>➤ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li> </ul>	Reflexiona sobre los alimentos saludables de su dieta familiar y de la región, la importancia de hidratarse, conociendo las posturas adecuadas en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana de la vida cotidiana.	<p><b>" Balanceamos nuestros alimentos para el cuidado de nuestra salud"</b></p> <p>En esta sesión los estudiantes prepararán una ensalada de frutas, con frutas de estación y que aporten grandes beneficios nutricionales.</p>	En esta sesión de clase, realizaremos ejercicios de calentamiento y relajación, la actividad principal será preparar una rica y nutritiva ensalada de fruta, para consumir después de haber realizado nuestros ejercicios.	Las y los estudiantes preparan una ensalada de fruta con apoyo de sus familiares.



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:

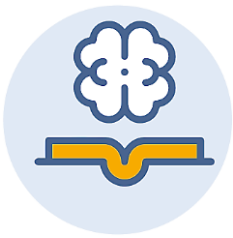
	Prof. Berta Cancho R. (Turno Mañana)	Prof. Erick Marcos H (Turno Tarde)
 WhatsApp	989222737	<u>956880286</u>
	felicanchorosales3@gmail.com	erick_mahe_22@hotmail.com

### 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?

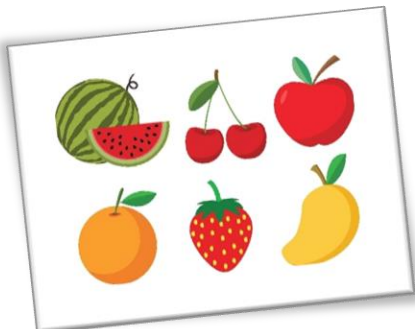


Participan en la preparación de platos con alimentos nutritivos y saludables que, junto con la práctica de una rutina de ejercicios, aportan al buen funcionamiento de su organismo

### Recursos para la actividad



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



### ***Ejercicios de calentamientos 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.

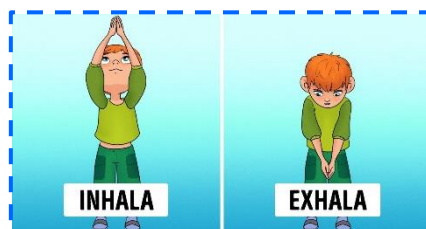


### ***Acciones necesarias al finalizar las actividades***



Papá o mamá y niños realizarán 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 yogurt.



¡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:**

N°	CRITERIOS	SI	NO
1	Realiza con ayuda de un familiar la preparación de la ensalada de fruta		
2	Comprende la importancia de incorporar frutas y verduras en su dieta regular		
3	Realiza ejercicios de activación corporal y relajación		
4	Realiza movimientos físicos según su necesidad		

Prof. Erick Marcos Herrera  
Prof. Berta Cancho Rosales  
Docentes de Educación Física Nivel Primaria I.E. DORA MAYER