



TUTORÍA

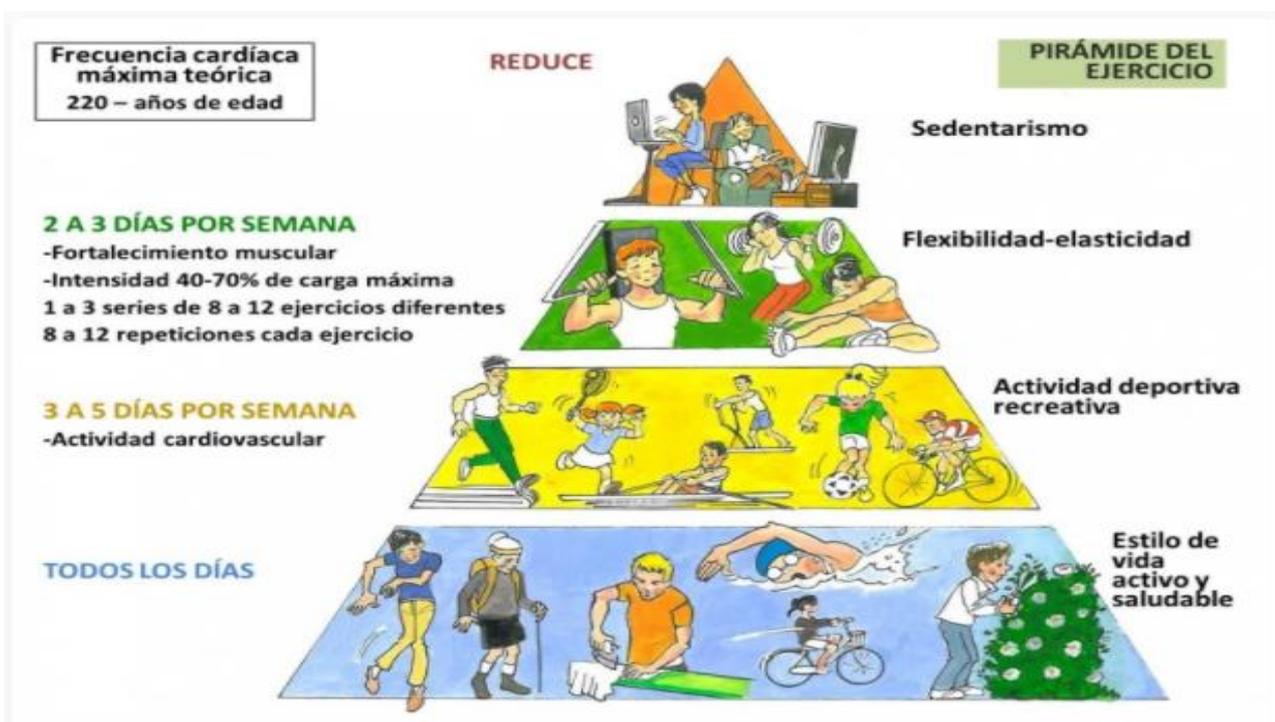
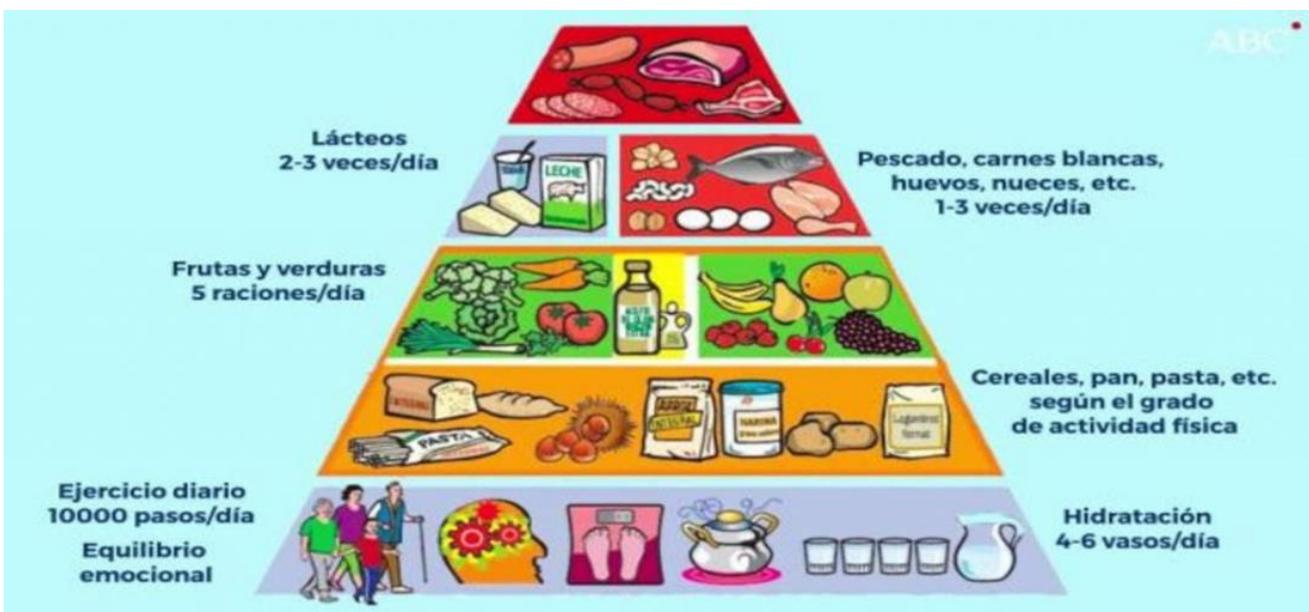
6to grado

Sesión 29: La alimentación en relación con la actividad física

Propósito: Reflexionamos y respetamos los hábitos alimenticios y la actividad física para una vida sana.

ACTIVIDAD 1

1.-Observa las siguientes imágenes. Luego responde a las siguientes preguntas:



2.-Dialogamos y respondemos:

- a.- ¿Qué observas en cada imagen, ¿cuál de ellas te llama la atención?
- b.- ¿Crees que los dos son importantes para tener una vida saludable?
- c.- ¿Qué acciones realizan los hombres y mujeres en la segunda imagen?
- e.- ¿Te sientes bien cuando realizas ejercicios?
- f.- ¿Crees que debes mejorar tu alimentación observando la primera imagen?
- g.- ¿Es importante que cambies tu habito alimenticio?

ACTIVIDAD 2

3.- Observa los videos y responde:



https://www.youtube.com/watch?v=ruVmKn_sYho

https://www.youtube.com/watch?v=ruVmKn_sYho

Ahora respondo:

- a) ¿Crees que la alimentación y la actividad y la física tiene relación para una vida sana? ¿Por qué?
- b) ¿Cómo crees que sería una alimentación correcta?
- c) ¿Cuáles crees que serían las evidencias científicas según el video?
- d) ¿Qué nos dice la organización mundial de salud?
- e) ¿Cuál crees que serán las pautas generales para un ejercicio físico de un deportista
- f) ¿Qué recomendaciones previas darías para una alimentación antes, durante y después de una actividad física?

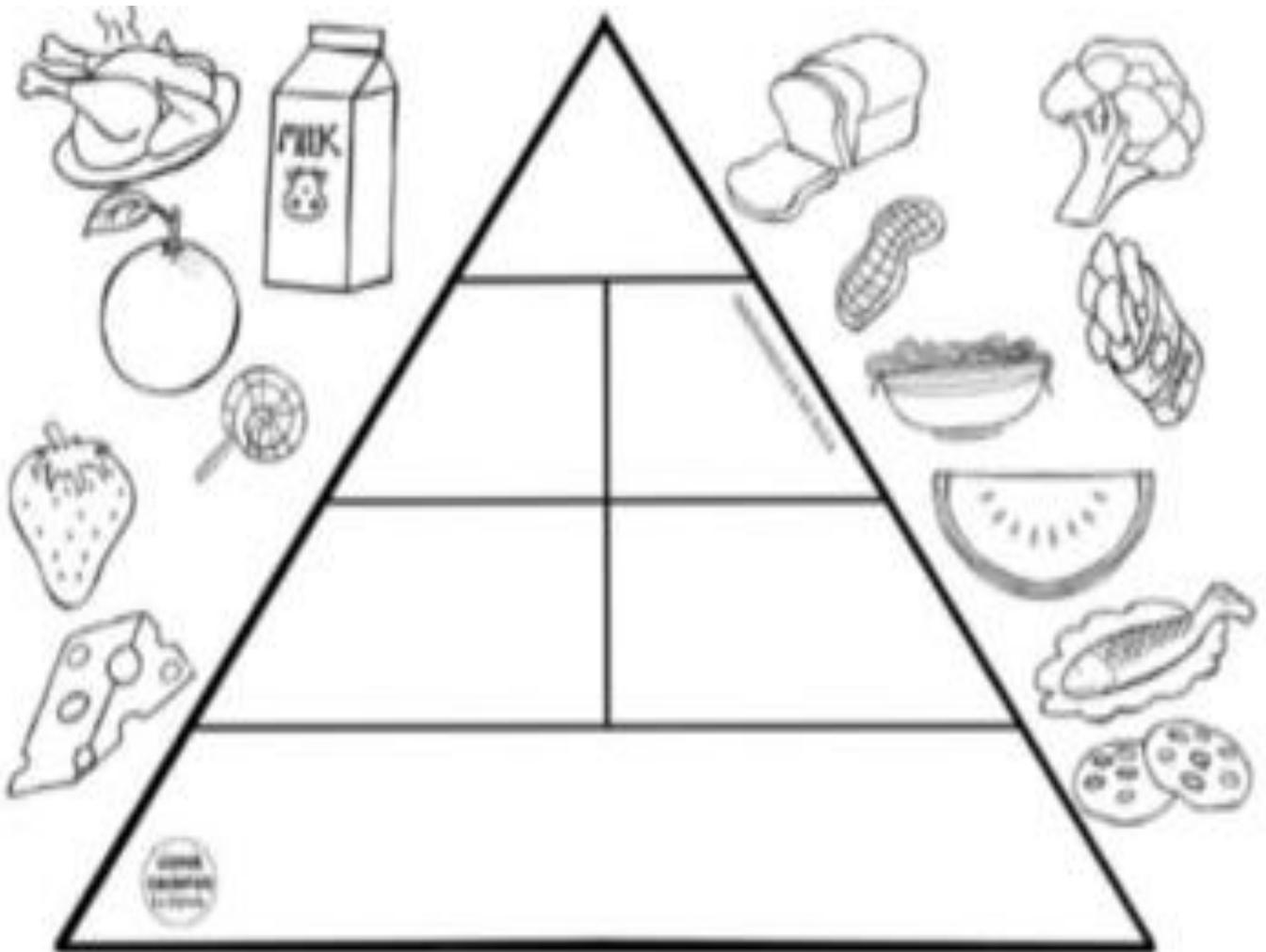
ACTIVIDAD 3

4.- Lee con atención y marca con una x lo que corresponde:

Patrón de alimentación	A diario	Habitualmente	Pocas veces	Nunca
1 Tomo refrescos o jugos embotellados				
2 Tomo batidos: chocolate, fresa, etc.				
3 Como frutas y verduras				
4 Desayuno antes de salir de mi casa				
5 Como pizzas o hamburguesas				
6 Como bollería empaquetada				
7 Hago 5 comidas al día (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena)				
8 Como algunas golosinas o fritos como chicles, caramelos, papas de bolsa, etc.				
9 Cuando tengo sed tomo agua				
10 Sigo comiendo, aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato				
11 Como al menos 2 frutas al día				
12 Si tengo hambre entre comidas, como una fruta				
13 A la hora de comer veo la televisión				
14 Como al menos 2 verduras al día				

Patrón de actividad-ejercicio	A diario	3-6 veces/semana	1-2 veces/semana	Nunca
1 Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia				
2 Estoy más tiempo en el ordenador o videojuegos que jugando o haciendo otro deporte o actividad física				
3 Me paso 2 horas o más viendo programas de televisión				
4 Juego en el parque, jardín o patio con otros niños				
5 A la hora del recreo hago algún deporte o actividad física				
6 Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días de educación física				
7 Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado				
8 Camino por lo menos 15 minutos al día				

5.- Colorea, recorta y pega los alimentos en la parte que le corresponde en la pirámide nutritiva



6.- ¿Crees que es importante alimentarse y realizar actividad física? ¿Por qué?

7.- ¿Qué harías tú como estudiante para promover el buen hábito alimenticio para tener una vida sana?

NOTA: No te olvides guardar una foto de tu afiche en tu portafolio de estudiante sobre como valorar nuestra diversidad cultural de nuestro Perú.

EVALUACIÓN

Meta cognición	
1. ¿Qué he aprendido?	
2. ¿Cómo he aprendido?	
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?	

Criterios para la evaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabajé en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busqué más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

Te invitamos a visitar nuestra página web
<https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria>

