



<b>Actividad 3</b>	"Mi rutina de alimentación y ejercicios"
<b>Fecha</b>	Del 13 de setiembre al 17 de setiembre
<b>Situación de Aprendizaje</b>	"CUIDAMOS NUESTRA SALUD APROVECHANDO LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS"
<b>Propósito</b>	Que las(los) estudiantes elaboren una lista de ejercicios físicos y alimentos saludables que puedan incorporar en su día a día cotidiano.
<b>Criterio de Evaluación</b>	Reflexiona sobre los ejercicios físicos y los alimentos saludables que le ayudan a obtener una mejor calidad de vida.



Materiales:

- vaso con agua (hidratarse)
- 1 lápiz y hoja bond



## Acción 1: Calentamientos e hidratación

En esta primera actividad realizaremos los ejercicios de calentamiento, tales como saltos, trotos, estiramientos, etc. A fin de preparar nuestro cuerpo para la actividad física, luego realizaremos una breve hidratación para estar en óptimas condiciones físicas al realizar nuestras actividades.



## Acción 2: Mi rutina de alimentos saludables y ejercicios

Iniciamos la actividad observando la siguiente imagen:



- ✓ ¿Qué imágenes observamos?
- ✓ ¿Qué representan estas imágenes?
- ✓ ¿Alguna vez las habías visto?
- ✓ ¿Qué tipo de productos tienen estas imágenes?
- ✓ ¿Serán beneficiosas para nuestra salud? ¿Por qué?

Ahora que sabemos que existen alimentos que no son nutritivos y que nos hacen daño a largo plazo, vamos a elaborar una **“rutina de alimentación saludable y ejercicios físicos”** que nos ayudarán a tener una mejor calidad de vida.

Para ello realizamos los siguientes pasos:



- Paso 1: En una hoja escribimos nuestros **ejercicios preferidos**, pueden ser de cualquier tipo. (*Fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad o aeróbico*), también anotamos algunas **frutas y verduras** de nuestra preferencia.
- Paso 2: Seleccionamos que días y hora vamos a realizar nuestros ejercicios físicos y consumir estos alimentos saludables.
- Paso 3: Seleccionamos un espacio adecuado para realizarlos.
- Paso 4: Ejecutamos los ejercicios según nuestra rutina de ejercicios
- Paso 5: Invitamos a un familiar a que nos ayude con la preparación de los alimentos saludables. (pelado, picado,etc.)
- Paso 6: Ejecutamos según nuestra rutina seleccionada.

**Se propone la siguiente rutina de ejemplo:**

TIEMPO	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
Almuerzo	Fruta	Verdura	Fruta
10 min.	Trotos	Resistencia	Juegos lúdicos



# Autoevaluación Final

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Realicé mis ejercicios de calentamiento en mis actividades			
Consumí un alimento en base a pescado			
Cree y ejecuté mi rutina de alimentos saludables y ejercicios físicos			

## ¿Sabías que...?

La papa nos da carbohidratos para tener energía para jugar, estudiar, caminar y realizar otras actividades; en cambio, el huevo y la carne nos dan proteínas para fortalecer nuestros músculos y huesos.

Sin embargo, si los consumimos de manera frecuente en frituras, estos alimentos disminuyen sus nutrientes al cocinarlos con aceite en altas temperaturas.

Por lo tanto, es mejor consumirlos sancochados, al horno o asados para aprovechar mejor sus nutrientes.

