

Educación física



I.E. DORA MAYER

3er grado



Actividad 2	"Me alimento saludablemente "
Fecha	Del 06 de setiembre al 10 de setiembre
Situación de Aprendizaje	"CUIDAMOS NUESTRA SALUD APROVECHANDO LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS"
Propósito	Que las(los) estudiantes seleccionen algún alimento que consideren nutritivo y pueda explicar sus beneficios.
Criterio de Evaluación	Diferencia los alimentos de su dieta familiar y selecciona los que son beneficiosos para su salud



Materiales:

- Vaso con agua (hidratarse)
- 1 plato de comida saludable

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: Me alimento saludablemente

Iniciamos esta actividad observando la siguiente imagen y contestando las preguntas:



¿Qué tipo de alimento observamos en la imagen?

¿Será bueno para nuestra salud consumir este tipo de alimento? ¿Por qué?

¿Contienen las vitaminas y minerales que necesitamos?

La semana pasada aprendimos sobre los nutrientes que contienen algunos alimentos, ahora, esta semana consumiremos un alimento nutritivo como parte de una alimentación saludable.

Pídele a mamá o a papá que prepare un alimento saludable y nutritivo.

No olvides que:

50% del plato tiene que ser verdura-hortalizas

25% proteínas

25% Carbohidratos (cereales, tubérculos)

Almuerzo saludable =

50 % de frutas y vegetales

25 % PROTEIN-RICH FOODS

25 % de proteína magra

25 % de carbohidratos de preferencia ricos en fibra.

50% FRUITS & VEGETABLES

25% WHOLE GRAIN & FIBER-RICH CARBOHYDRATS

Disfruta vivir saludable

DelimasPeru



Autoevaluación

Instrumento de Evaluación	Ficha de Cotejo		
Criterios de Evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Realicé ejercicios de calentamiento en mis actividades			
Consumí un alimento saludable como parte de una alimentación saludable			

El Plato para Comer Saludable para Niños



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource