



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “ED. FÍSICA Y SALUD”

| | | | |
|--|--|---|--------------------------------------|
| NOMBRE: | | FECHA: Semana 27 12 al 16 de octubre 2020. | CURSO: 1° a 4° Año Básico. |
| OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos. | Unidad | Habilidades a desarrollar: | Reconocer, identificar, reflexionar. |
| | Capacidades Físicas | | |
| Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Identificar los beneficios de una alimentación saludable. | | | |
| Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Reconocen los beneficios para cuidar nuestro cuerpo.Identifican diferentes posiciones corporales que ayudan a llevar una vida mas saludable.Explican y reflexionan con sus propias palabras la importancia de realizar un estiramiento al término de un ejercicio físico. | | | |
| Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Queridos estudiantes, esta semana comenzamos con las clases online, por lo que las guías serán un complemento a las clases online. Esta semana aprenderemos a través de un cuento, los beneficios de una alimentación saludable. El cuento se llama “El día en que se fueron los alimentos saludables”. Los invito a ver el video recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía Ed. Física y salud.Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor. Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.Tienes hasta el viernes 16 de octubre para desarrollar tú guía.No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.Utiliza el video de apoyo para complementar, que se presenta a continuación. | | | |
| Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none">https://www.youtube.com/watch?v=k15aWSN156w (Cuento “El día que se fueron los alimentos saludables”) | | | |
| Docente: Carlos Pérez Luengo | Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl | Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas | |

CUENTO “El día que se fueron los alimentos saludables”.

Había una vez en el pueblo de Villa Sana. Los reyes de las frutas, verduras y cereales estaban conversando, cada uno de ellos decía que era el más importante para la alimentación de los niños. Así en medio de la pelea, Don poroto rey de los cereales dijo: saben cada uno de nosotros, afirma ser el mejor y es tiempo de demostrarlo. Yo propongo hacer una apuesta.



Un robusto plátano, que escuchó lo que el poroto decía, decidió hablar en nombre del reino de las frutas. Me parece una idea interesante, así todos podemos participar y ver ¿cuál de nosotros es el mejor? Pero poroto que apuesta quieres hacer, pues veraz dijo el rey de los cereales: cada uno pensara en algo para demostrar sus vitaminas, nutrientes y como ayuda a la alimentación de los niños. Así cuando los padres y sus pequeños, vean cual es el mejor, el ganador será el rey absoluto y podrá gobernar a todas las verduras, frutas y cereales. La reina de las verduras, una zanahoria, levanto la mano y dijo me parece una buena idea, sin embargo, pido ser la primera. Yo ordenaré a todas las verduras que se vayan del pueblo. Así los niños no podrán comer en las ensaladas y nos extrañarán muchísimo, lloraran y pedirán que volvamos. -Verduras ¡atención! en marcha.

Y así todas las verduras emprendieron la partida, muy pronto las verduras habían desaparecido totalmente. Y Al cabo de unos días, los padres que no sabían lo de la apuesta, empezaron a buscarlas por todas partes. El rey poroto estaba muy molesto. Todos los padres, estaban preocupados por la desaparición de las verduras. Si ellas se enteraban de eso, serían las ganadoras. Entonces convoco a los cereales y dijo: escuchen bien lo que tengo que decirles, las verduras han desaparecido y su



ausencia está causando problemas para preparar las comidas de los niños, si no hacemos algo, ellas ganaran. Las arvejas que querían ganar en todo, dijeron: y que haremos para ganar nosotras, avisen a todos los cereales que se escondan rápidamente. Las lentejas, garbanzos y todas deberán permanecer ocultas en el bosque, veremos que harán cuando no puedan hacer comidas con nosotros. Los niños no podrán alimentarse bien y triunfaremos.

Ahora ya no había cereales ni verduras. Los padres estaban muy preocupados, pues sus niños, no estaban comiendo todo lo necesario, para estar sanos y fuertes. Comenzaron a alimentarse con golosinas, lo que produjo que se enfermaran, y ya no tenían ganas de jugar.

Las frutas como la naranja, plátano y muchas más se dieron cuenta de lo que pasaba y se quedaron, pues no querían que los niños siguieran tristes y decidieron reunirse con el comando de la buena salud, para buscar una solución. Una manzana dijo: no podemos permitir que esto continúe debemos buscar a los cereales y verduras y hacer que regresen a villa sana, esta tonta apuesta solo está causando enfermedades en los niños ya que solo comen golosinas y ellos necesitan estar muy sanos para jugar. Entonces un grupo de alimentos estuvieron de acuerdo con lo que dijo la manzana y quisieron ayudar. Juntos a las frutas, salieron a buscar a sus amigas al bosque.



Caminaron mucho hasta que los encontraron en el bosque. Estas seguían discutiendo de quien era la mejor y las frutas trataron de hacerles entender y las frutas dijeron: no les da vergüenza se fueron de villa sana y ahora los niños están sin energía, no saben que ellos nos necesitan a todos. Somos un equipo y los padres saben que si combinan bien los alimentos van ayudarlos a crecer y a estar siempre sanos.

Al escuchar las verduras y cereales se arrepintieron de su comportamiento, entonces decidieron volver y al llegar los niños corrieron a su encuentro, mientras que los padres aplaudían por el retorno de los cereales y las verduras.

Y las golosinas se quedaron solas y debieron abandonar el pueblo.

Tarea de la semana 27.

1. Une con una línea a los cereales, frutas y verduras con sus respectivos reyes, según el cuento.

CEREALES



FRUTAS




VERDURAS



2. Ordena la secuencia, colocando el número del 1 al 3 según sea el orden de lo que ocurre primero a lo que pasa después.



3. Responde las preguntas del “ticket de salida” en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl

| | |
|---|-------------------------------------|
|  | TICKET DE SALIDA - SEMANA 27 |
| 1. ¿Por qué discutían los reyes del cuento? | |
| 2. ¿Son importantes los alimentos en nuestra vida? ¿Por qué? | |
| 3. Nombra y escribe los alimentos saludables que comes en el día. | |