Colegio Mercedes Marín del Solar

Profesora Ximena Fariña Yévenes

Nivel 3° Básico

Asignatura Educación Física y Salud

**ORIENTACIONES PARA GUIAR EL APRENDIZAJE A DISTANCIA**

**Docente**: Ximena Fariña **Asignatura**: Educación Física y Salud **Nivel:** 3° Básico

**Unidad**: “Habilidades motoras y vida saludable” **OA**: 9 **Fecha: 20 de Mayo 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aprendizaje esperado por el estudiante** | **Actividades**  **disponibles en página web del colegio** | **Profundización en texto escolar**  **MINEDUC y**  **otros materiales y/o recursos** | **Evaluación** |
| Demostrar la adquisición de hábitos de vida saludable. | 1. Ven video “La mala alimentación” 2. Marcar la alternativa correcta, en las preguntas de selección múltiple sobre el video. 3. Crear desayuno saludable, para algunos días de la semana. 4. Contestar autoevaluación de la actividad, junto al apoderado. | **Video: “La mala alimentación” (Profesor Mirko)**  <https://www.youtube.com/watch?v=NP2fG2h7dAY> | Las guías de Educación Física y Salud deben ser guardadas en el cuaderno morado, ya que corresponden a la **evaluación formativa** de la asignatura.  Rúbrica de autoevaluación. |



Colegio Mercedes Marín del Solar

Profesora Ximena Fariña Yévenes

Nivel 3° Básico

Asignatura Educación Física y Salud

**GUÍA N°4 Cuento “La mala alimentación”**

**NOMBRE:** …………………………………………. **NIVEL: 3°** …… **FECHA:** …………….

**Objetivo**: Diferenciar una alimentación saludable y una no saludable.

INSTRUCCIONES GENERALES

1. Enviar una foto de tu guía resuelta al correo electrónico: [xfarina@colegiomercedesmarin.cl](mailto:xfarina@colegiomercedesmarin.cl)
2. En el mail indicar nombre y curso del estudiante.
3. Si la guía es impresa por el apoderado, el estudiante debe pegarla en su cuaderno de Educación Física y Salud.
4. Si no pueden imprimir, escribir y desarrollar la guía en su cuaderno de Educación Física, no es necesario copiar las instrucciones o ejemplos.

Actividad

**Según el video “La mala alimentación”**

1. Sebas estaba encargado de cuidar a Miga y la quería alimentar con una
2. Manzana
3. Barra de cereal
4. Hamburguesa
5. Barra de chocolate
6. Sebas comió 16 hamburguesas, el profesor Mirko quedo espantado y le explico que no era saludable porque
7. Tienen exceso de lípidos (grasas) y falta de fibras
8. Tienen muchas vitaminas
9. Tienen exceso de proteínas
10. Tienen muchos minerales
11. Roció se encargó de asustar a Sebas para que ya no comiera
12. Carne, pescado y pollo
13. Comida no saludable (hamburguesas y papas fritas)
14. Frutas y verduras
15. Muchos huevos
16. Sebas para celebrar lo hermosa que era la vida, comería una
17. Papa frita
18. Rosquilla
19. Mandarina
20. Torta

Como ya sabes que la comida **no saludable** le hace mal a tu cuerpo, te desafío a crear un desayuno **saludable**, para algunos días de la semana.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| Desayuno | Vaso de leche.  Pan con huevo |  |  |  |  |

AUTOEVALUACIÓN DE MI GUÍA N°4

***Pinta la carita que corresponda, según como lograste tu trabajo.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **LOGRADO** | **MEDIANAMENTE LOGRADO** | **POR LOGRAR** |
| Seguí las instrucciones para realizar la guía N°4 | ▷ Emojis para Colorear ◁ Emoticonos Sin Color para poder Pintar | Dibujos de caras de emociones para colorear con los niños ... | Icono Reflexionado Sistema Universal De Los Iconos De Emoji Para ... |
| Vi el cuento “La mala alimentación” concentrado | ▷ Emojis para Colorear ◁ Emoticonos Sin Color para poder Pintar | Dibujos de caras de emociones para colorear con los niños ... | Icono Reflexionado Sistema Universal De Los Iconos De Emoji Para ... |
| Identifico la comida saludable de la no saludable | ▷ Emojis para Colorear ◁ Emoticonos Sin Color para poder Pintar | Dibujos de caras de emociones para colorear con los niños ... | Icono Reflexionado Sistema Universal De Los Iconos De Emoji Para ... |