

Utiliza el programa en cualquier momento de tu clase. Puedes usarlo como actividad de conexión, de refuerzo de conocimientos o como cierre. Las actividades pueden ser acopladas a la realidad de tu clase.



VIDEO *Duración: 14 minutos*

## Debes hacer ejercicio, Ricky ¿Cómo se contaminan los alimentos?

### Sinopsis

En este episodio, Ricky está muy emocionado preparándose para recibir un premio en su lugar de trabajo. Nota que la ropa le queda un poco ajustada, así que decide hacer dieta. Ricky no tiene claro qué es comer sano, y prueba varias alternativas que tienen un efecto contrario en su cuerpo. Ricky aprenderá cómo comer balanceado, la importancia de hacer ejercicio y cómo evitar que los alimentos se contaminen.

1

### Temas

- Contaminantes
- Contaminación cruzada
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Conjunto

2

### Conexión con ejes transversales

- El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes



### PALABRAS CLAVE

Nutritiva, rutina, balanceado, conjuntos.

## Destrezas

**CN.2.2.4.** Explicar la importancia de la alimentación saludable y la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza.

**M.2.1.1.** Representar gráficamente conjuntos y subconjuntos, discriminando las propiedades o atributos de los objetos.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entabla una conversación con tus estudiantes sobre su comida favorita y la frecuencia que la ingieren. </li> <li>- Entrega revistas y pide a tus estudiantes que formen un almuerzo, desayuno o cena ideal, usando recortes. Si no tienen revistas pueden dibujar. </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observa el video con tus estudiantes.</li> <li>- Pausa el video en el primer intento de dieta de Ricky, reflexiona en grupo ¿Qué está haciendo mal. ¿Qué está haciendo bien? ¿Qué creen que sucederá? </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forma grupos de trabajo para que cada uno cree una secuencia de ejercicios de 5 minutos. </li> <li>- Reflexiona sobre la actividad previa ¿Qué le falta a su menú para ser más balanceado? </li> <li>- Pide a tus estudiantes dibujar o recortar conjunto de alimentos : frutas, hortalizas, verduras, etc. </li> </ul>
<p><b>Ideas clave:</b> Forma grupos de trabajo y en conjunto pide que armen su cena, desayuno o cena ideal. Motiva la participación de todos y todas. Un grupo puede recortar, otro opinar, otro buscar, otro dibujar, otro presentar y exponer. Fomenta el trabajo en equipo y la integración del estudiantado con alguna condición de discapacidad. <b>CS</b></p>		<p><b>Ideas clave:</b> Organiza un día de juegos:</p> <p>Vóley de sillas: los y las estudiantes deben permanecer sentados en sus sillas de frente, no pueden levantarse y solo pueden usar sus manos para atrapar la pelota y devolverla. <b>CS</b></p> <p>Gimnasia de sonidos: Los y las participantes deben permanecer con los ojos vendados. Enséñales una rutina de ejercicios solo con sonidos, establezcan códigos para cambiar de ejercicio. Ej. tambor /saltos, pandereta /salto de estrella, pito/ trote, etc. <b>CS</b></p>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

**Recurso complementario**  
 Alimentación. <https://bit.ly/3wMulYs> f (CCNN pag 48)  
 Comer alimentos saludables. <https://bit.ly/3t1kFrN>