

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: 15 minutos*

MartichiK, una chica zanahoria Si me gusta hacer deporte ¿puedo comer de todo?

Sinopsis

En este episodio, Martina, en compañía de Nicasio, nos presentan un divertido juego para conocer los grupos alimenticios y su lugar en la pirámide alimenticia. Además, nos demuestran que las fracciones están en todas partes, hasta en la comida, y para comprobarlo nos preparan una rica receta nutritiva.



Temas

- La alimentación
- Grupos alimenticios
- Fracciones



Conexión con ejes transversales

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








PALABRAS CLAVE

Alimentos reguladores, energéticos, constructores, pirámide alimenticia, fracción.

Destrezas





CN.3.2.7. Reconocer la importancia de una dieta equilibrada en la pubertad para mantener la salud integral y comunicar los beneficios por diferentes medios.

M.3.1.33. Leer y escribir fracciones a partir de un objeto, un conjunto de objetos fraccionables o una unidad de medida.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Invita a tus estudiantes a jugar "ensalada de frutas". Forma un círculo y designa el nombre de una fruta a cada uno. Mientras narras una historia, debes mencionar frutas, y los estudiantes que sean esa fruta deben cambiarse de puesto. Cuando tú digas "ensalada de frutas", todos deben cambiar de puesto. </p> <p>- Reflexiona qué tipo de alimento son las frutas. ¿Por qué son buenas para nuestro organismo? </p>	<p>- Observa el video con tus estudiantes.</p> <p>Pausa el video después de cada pregunta del juego de Martina y permite responder a tus estudiantes. "Queso, huevo y pescado... que pertenecen al grupo de las proteínas. ¿En qué escalón deberían ir?". </p>	<p>- Propón el siguiente juego: Acierta y gana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coloca una pirámide grande, dibujo o imagen frente a los participantes. • Los participantes deben ubicarse lejos de la pirámide. • Realiza preguntas sobre los grupos de alimentos. Ejemplo: ¿Alimento regulador? ¿La leche es una proteína?, etc. • Cada vez que un participante acierta, debe acercarse un paso a la pirámide. • El que llegue primero gana.  <p>- Entrega dibujos, imágenes o frutas y pide que vayan fraccionando según les pidas. Ejemplo: Fracciona la manzana en 1/8, fracciona la uva en 1/2, etc. Reflexiona sobre las fracciones en la vida diaria. </p>

Ideas clave: Si tienes estudiantes con discapacidad visual puedes realizar un juego de adivinanzas usando alimentos saludables como respuestas **CS CC**

Ideas clave: Si tienes estudiantes en condición de movilidad o de otras nacionalidades, puedes presentar un mapa, señalar el lugar de donde vienen y que compartan los platos tradicionales del lugar, analicen qué grupos de alimentos los conforman. **CS CC**

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

Recurso complementario

Porción del plato ideal. <https://bit.ly/3Nzg87Q>
 La alimentación. <https://bit.ly/3wOShM2> (CCNN pag 38)