Continuidad Pedagógica. Educación Física

5 to y 6 to grado. Semana 06/04/2020

Parte N 2

LA DIETA CORRECTA.

Estas actividades estarán relacionadas con la alimentación saludable, si recuerdas el año pasado tuvimos unas charlas al respecto y trabajamos con los hábitos de alimentación tanto para implementar en casa como para realizar en el colegio. Este año seguiremos trabajando en la concientización de estos temas.

1- Te propongo mirar este video de Bart Simpson para entrar en el tema

https://www.youtube.com/watch?v=kcP0X6o8_rc&feature=youtu.be

2- Resuelve estas preguntas:
   a- ¿Qué es para vos la nutrición?
   b- ¿Cómo crees que debe ser para vos una alimentación saludable?
   c- Busca y escribí con tus palabras estos conceptos: CARBOIDRATOS- GRASAS- VITAMINAS Y MINERALES.

3- Mira la imagen del plato. Debes dibujar el tuyo con los alimentos que comas o te gusten y la actividad física que realizas o te guste.

4- Entra a este link y mira el video de lo que le sucedió a Lalo

https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGlF0Dk

   a- Realiza en forma escrita o dibujada un cuadro, en donde en una columna se encuentren los alimentos saludables, en la otra los no saludables.

5- <u>EL MOMENTO DEPORTIVO</u>

a- Mira esta imagen.

b- Escribe ¿qué deportes reconoces?

c- ¿Hay alguno que practiques?

d- Elige solo uno y nombra 3 reglas que conozcas.

e- Con el deporte elegido dibuja su territorio de juego, ejemplo cancha, rin (boxeo), pista (atletismo).