

## COMBO MARATÓNICO



### Ficha Técnica

|  |  |
|--|--|
| <b>Curso al que está dirigida la actividad</b>                             | 3° básico  |
| <b>Asignatura</b>  | Ciencias Naturales   |
| <b>Objetivo de aprendizaje transversal</b>                                 | Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable. |
| <b>Objetivo de aprendizaje</b>   | Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables.  |
| <b>Documento curricular de referencia</b>                                  | Bases Curriculares 1° a 6° básico, 2013  |
| <b>Contenido de Educación Financiera</b>                                   | Derechos y deberes del consumidor.   |
| <b>Aprendizaje de educación para un consumo responsable</b>                | Reconocer la importancia de alimentarse bien.  |
| <b>Sugerencia de material de apoyo para la realización de la actividad</b> | 📖 Capítulo “Combo maratónico”, de la serie Canal 72.   |

## Inicio

Invitar a los niños y niñas a ver el capítulo “Combo maratónico” y reflexionar en conjunto en torno a las siguientes instrucciones.

Recordar y anotar en sus cuadernos todas las comidas y golosinas que comieron el día anterior.

Pedirles que reflexionen y analicen de manera individual si hay algunas cosas que podrían suprimir y otras que podrían agregar y que anoten sus propias conclusiones sobre la importancia de una dieta equilibrada y la salud.

Pedirles que lleven etiquetas de sus alimentos favoritos y analizarlos de acuerdo a la pirámide alimenticia.

## Desarrollo

En la pizarra, se puede hacer un cuadro de doble entrada, donde escriban sus comidas favoritas y cuántas veces comen comida rápida o chatarra.

Una vez lleno el cuadro, con ayuda de el/la docente y comparando con la pirámide alimenticia, anotan cada cuánto tiempo debieran hacerlo y las cantidades recomendadas.

Hacer un menú conjunto para la colación de todos los días y anotarla en el diario mural.

Mostrar imágenes del video, (principalmente las imágenes de la síntesis final) y comentar:

- ✓ ¿Qué aprendieron del capítulo?
- ✓ ¿Qué le contarían a sus padres sobre este capítulo?
- ✓ ¿Qué compromisos podrían adquirir a nivel personal sobre la alimentación?
- ✓ ¿Les pareció importante y por qué?

## Cierre

Las siguientes, son las ideas centrales o conceptos clave de esta actividad que debieran plasmarse en el aprendizaje de los y las estudiantes. Le servirán de apoyo para el cierre de la actividad:

- ✓ La importancia de tener una dieta equilibrada.
- ✓ Revisar la pirámide alimentaria.
- ✓ Motivarlos a que comiencen a leer las etiquetas de los alimentos.
- ✓ Que comprendan que se puede comer comida rápida de vez en cuando, pero no cotidianamente.
- ✓ La importancia de pedir información sobre los alimentos que van a comprar.
- ✓ Valorar el autocuidado del cuerpo y que las decisiones que tomamos como consumidores son nuestra responsabilidad.

## Material Anexo

No se requieren materiales anexos para esta actividad.

