**PLANIFICACIÓN PARA EL AUTOAPRENDIZAJE**

**SEMANA 9 del 25 al 29 de Mayo año 2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **ASIGNATURA /CURSO** | RELIGIÓN / CUARTO AÑO A |
| **NOMBRE DEL PROFESOR/A** | Sara Pérez Miranda |
| **CONTENIDO** | AUTOCUIDADO |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)** | Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal. |
| **ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS**  |  Observan video<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>DESARROLLO DE GUIA |
| **EVALUACIÓN FORMATIVA** | Ticket de salida (saca foto solo a las respuestas del ticket de salida y envíamela) (no olvides escribir tu nombre y la fecha)¿Por qué importante conocer el beneficio de los distintos alimentos?¿En qué crees tú que puede influir una mala alimentación?¿Qué tan relevante es una buena alimentación en nuestro desarrollo? |
| **ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO** | Saca una foto a tu cuaderno con las respuestas del ticket de salida y envíalas a Santasara63@gmail.com |

**.**

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física.

Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:

* Crecen y se desarrollan sanos y fuertes.
* Tienen suficiente energía para estudiar y jugar.
* Están mejor protegidos contra enfermedades.

Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes. Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad.

Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente que proporciona se llama carbohidrato. Las frutas y las verduras, aportan al organismo vitaminas y minerales.
Cuando toman leche y comen carne, incorporan al organismo el nutriente llamado proteína. Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama grasa. Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar por ello hay que consumirlos en forma moderada.

**ESCRIBE Y RESPONDE EN TU CUADERNO.**

**1.** Según lo leído. ¿Cuál es el aporte que hacen los nutrientes a nuestro organismo?

**2.** Haz un afiche sobre la Pirámide Alimenticia y de forma breve nombra cual es su objetivo

**3.** Nombra los grupos que lo integran y su importancia

**¡¡ÉXITO EN TU ACTIVIDAD!!**