

Guía de trabajo N°4

Nombre monitor:	Felipe Madrid Lira	
Asignatura asociada:	Ciencias Naturales (OA) - Educación Física	
Fecha transmisión online	6 de julio	
Guía número	Taller	Objetivo de Aprendizaje contemplado
4	Vida activa y saludable	OA05 Analizar el consumo de alimento diario (variedad, tamaño y frecuencia de porciones) reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo.

OBJETIVO DE CLASE

Preparar una receta entretenida y saludable en base a legumbres y verduras de uso cotidiano.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Lee atentamente las instrucciones en la tarea para desarrollar la actividad en tu hogar.

Antes de comenzar reúne los siguientes ingredientes:

- 1 taza de porotos o lentejas (previamente cocidas).
- ½ pimiento morrón (color a elección).
- ¼ de cebolla o 1 cebollín.
- 1 palta (optativa).
- 2 limones.
- Sal.
- Aceite.

Es importante que le pidas ayuda a un adulto responsable para cocer la legumbre, picar la cebolla o cebollín, los pimientos y la palta en cubitos.

Si te animas a subir algún video a redes sociales y quieres compartirlo, debes estar en compañía de un adulto y etiquetarnos en Instagram a: @colegioeduardodegeyter y @talleresedg.

Si tienes alguna duda o consulta para el profesor puedes escribir al correo electrónico felipe.madrid@colegio-eduardodegeyter.cl

GUIÓN METODOLÓGICO

Ingerir los alimentos adecuados está vinculado a numerosos **beneficios** para el organismo. Mantener el corazón sano, estimular el cerebro, reducir la probabilidad de desarrollar ciertas enfermedades y, en definitiva, sentirte mejor son algunos de ellos.

A través de nuestros talleres te ofrecemos nuevas oportunidades para mantener una VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

Conceptos: Alimentación saludable, Nutrición, Legumbres, Receta entretenida.

Puedes encontrar la rutina en la cuenta de YouTube, búscala como:

Cuenta: Profe Felipe Madrid – EDG.

Video: Taller: Vida Activa Y Saludable – Sesión 04