

Actividades Plan de contingencia por EMERGENCIA SANITARIA

6to. año básico

Lunes 27 de abril de 2020.

Fecha de entrega: lunes 04 de mayo de 2020.

Nombre estudiante:

Sesión de trabajo 6

Explicación

En esta sesión aprenderemos cómo extraer información y relacionar las imágenes de un texto informativo para ampliar nuestro conocimiento de mundo.

Esta sesión busca reforzar una de las estrategias de comprensión lectora más importantes, para ello es fundamental preguntarse: ¿Cómo relacionar lo que leo con mis experiencias y conocimientos previos?

En esta sesión y las siguientes, leerás diversos textos informativos cuyo tema central son los alimentos y su relación con los seres humanos. Por lo tanto, es importante reflexionar acerca de la importancia que tiene la comida en la cultura chilena.

Para ayudarte puedes responder a preguntas como: ¿Cuáles son las comidas típicas chilenas?, ¿En qué celebraciones la alimentación tiene un papel preponderante?, ¿Cómo se relaciona lo que comemos en la actualidad con las tradiciones culinarias heredadas de las culturas originarias?

Durante la lectura, es recomendable ir registrando la información que sabías de la comida chilena antes de leer el texto y la que aprendiste después de leer el texto.

Un elemento central para una mejor comprensión de los textos informativos es el análisis de los recursos que lo conforman, como, por ejemplo, las imágenes.

A continuación, se presenta un cuadro en que se explican la tipología y función que cumplen las imágenes que acompañan a los textos informativos:

Tabla 2. Tipología y función de imágenes

| Tipología | Función | Descripción |
|--|-------------------------------|--|
| Obra pictórica Fotografía Ilustración | Estética-motivadora | La imagen sirve para motivar la lectura del texto que acompaña, o simplemente para disfrutar de ella |
| Obra pictórica Fotografía Ilustración Mapa Diagramas | Comprobadora de conocimientos | Se la utiliza para evaluar a partir de ella. Sirve de base a una actividad de tipo evaluativa |
| Gráficos Diagramas Línea del tiempo | Informativa en sí misma | Da información sobre la propia imagen |
| Obra pictórica Fotografía Ilustración Mapa Diagramas | Explicativa | Sirve para clarificar un concepto o una secuencia que está explicada en forma escrita |

Apliquemos lo que hemos aprendido al siguiente texto:

Antes de leer el texto, una de las estrategias que debo realizar es leer el título, observar las imágenes y deducir de qué tratará.

*Una vez realizado esto, me pregunto **¿qué sé del pebre chileno?***

¿QUÉ ES EL PEBRE?

El pebre es un condimento chileno preparado con cilantro, cebolla picada, aceite de oliva, ajo y pasta de ají picante. También suele contener tomates picados, así como chiles verdes cortados en cubitos.

El pebre a menudo se sirve con pan y mantequilla en los restaurantes chilenos. También se sirve con carnes a la parrilla, salchichas o como aderezo para las patatas hervidas. Incluso, sirve de condimento para las empanadas o el choripán, un sándwich tradicional chileno.

El origen del condimento pebre en Chile se remonta a la llegada de ingenieros y albañiles catalanes que llegaron a Chile a fines del siglo XVIII para trabajar en la construcción de los tajamares de Santiago y los puentes para el río Mapocho.



Reflexiono: Una de la cosas que sabía sobre el pebre es, que es un condimento chileno. También conocía cuáles son sus ingredientes y en qué tipo de comidas se acompaña (toda esta información está en los dos primeros párrafos). Sin embargo, desconocía su origen (aquello que se explica en el tercer párrafo del texto).

• **Me pregunto, ¿qué función cumple la imagen que acompaña el texto?**

R Es una imagen explicativa, sirve para clarificar cómo es un pebre. También cumple una función motivadora para la lectura.

| | |
|-------------------------|--|
| <p>Actividad</p> | <p>Actividad 1: Ahora te invito a leer el texto 2, que informa sobre alimentos originarios de los Pueblos Aymara, Mapuche y Rapa Nui, ubicados en las páginas 46, 47, 48 y 49, de tu libro de Lenguaje y Comunicación.</p> <p>Una vez leídos los textos, responde de forma completa, en esta guía, las siguientes preguntas:</p> <p>1) ¿Cuál es el alimento central del pueblo aymara?</p> <hr/> <hr/> <p>2) ¿Cómo se hace el chuño?</p> <hr/> <hr/> <p>3) ¿Qué significa sancochar?</p> <hr/> <hr/> <p>4) ¿Cuál es el aliño mapuche por excelencia? Nómbralo y descríbelo.</p> <hr/> <hr/> |
|-------------------------|--|

5) ¿Qué es la chuchoca?

6) ¿Cuál es el plato tradicional de la Isla de Pascua? ¿Cómo lo preparan?

7) ¿Qué quiso decir el autor con la expresión “manjares marinos”?

8) ¿Por qué crees tú, que el autor del texto incluyó la imagen de un moai?

Actividad 2: Ahora, lee el texto 3, infografía sobre la quinoa, ubicado en las páginas 50 y 51 de tu libro de Lenguaje y Comunicación. Luego responde, de forma completa, las siguientes preguntas:

1) ¿En qué lugares se produce el cultivo de la quinoa?

2) Explica por qué la quinoa tiene un alto valor nutricional.

3) ¿Qué ventajas tiene la quinoa con respecto al trigo, arroz, maíz y avena?

4) ¿Qué propiedades de la quinoa refleja la imagen de la herida en el brazo?

Reflexiona:

5) A partir de los beneficios de consumir algunos alimentos: ¿Cuál de estos crees que deberías incorporar a tu dieta? ¿Por qué?

6) ¿Qué beneficios obtiene de la naturaleza el ser humano? ¿De qué forma podemos retribuirle por su ayuda?



Actividad Sexto Básico

“Construir una evaluación de Matemática”

Sigue las instrucciones para construir una evaluación:

Instrucciones:

- 1.- Inventa la pregunta a cada ítem de la evaluación a confeccionar. Para ello se te entregan consideraciones que debes tomar en cuenta para inventar la situación problema en cada uno de los ítems
- 2.- Utilizar el espacio propuesto (rectángulo) para escribir el problema creado.
- 3.- Debes realizar el procedimiento o cálculo para verificar que la alternativa que se indica como correcta, lo sea.

EVALUACIÓN DE MATEMÁTICA

Nombre: _____ Curso: 6° básico

Objetivos:

- hallar mínimo común múltiplo y máximo común divisor
- aplicar m.c.m y m.c.d en la resolución de problemas
- resolver problemas que involucren las cuatro operaciones (suma, resta, multiplicación y división).

Ítem 1:

Consideraciones:

- Crear un problema que sea de la vida cotidiana.
- Contexto: medicamentos, utilizando las horas
- Que la solución de éste, se resuelva con el M.C.M entre 2, 3 y 4.

- a) a los 6 segundos
- b) a los 8 segundos
- c) a los 12 segundos (respuesta correcta)
- d) a los 16 segundos

Ítem 2:

Consideraciones:

- Crear un problema que sea de la vida cotidiana.
- Contexto: feria, utilizando la unidad de medida kilos.
- Que la solución se obtenga al sumar las siguientes fracciones $2\frac{1}{2}$ kilos, $1\frac{1}{2}$ kilos, $3\frac{1}{2}$ kilos

- a) $3\frac{1}{2}$ Kg
- b) $5\frac{1}{2}$ Kg
- c) $6\frac{1}{2}$ Kg
- d) $7\frac{1}{2}$ Kg (respuesta correcta)

Ítem 3:

Consideraciones:

- Crear un problema de la vida cotidiana.
- Contexto: comida, puede ser lo que quedó, quien come más u otra.
- Que la solución se obtenga al resolver la sustracción entre $\frac{1}{2}$ y $\frac{1}{3}$

- a) $\frac{1}{1}$
- b) $\frac{1}{6}$ (respuesta correcta)
- c) $\frac{1}{3}$
- d) $\frac{5}{6}$

Ítem 4

Consideraciones:

- Crear un problema de la vida cotidiana.
- Contexto: carrera , nivel de avance
- La solución se obtiene al comparar estas fracciones $\frac{3}{5}$, $\frac{3}{4}$ y $\frac{2}{3}$ de mayor a menor

- a) $\frac{3}{5}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{3}$
- b) $\frac{3}{4}$, $\frac{3}{5}$, $\frac{2}{3}$
- c) $\frac{2}{3}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{3}{5}$
- d) $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{3}$, $\frac{3}{5}$ (respuesta correcta)

Ítem 5:

Consideraciones:

- Crear un problema de la vida cotidiana.
- Contexto: almacén, comprar cierta cantidad de un producto a un valor determinado.
- Que la solución se obtiene al multiplicar 86 por 50.

- a) \$ 8 300
- b) \$ 5 100
- c) \$ 7 300
- d) \$ 4 300 (alternativa correcta)

Ítem 6:

Consideraciones:

- Crear un problema de la vida cotidiana.
- Contexto: campo, repartir cantidad dada en grupo.
- Que la solución se obtiene al dividir 4608 :8

- a) 576 (respuesta correcta)
- b) 586
- c) 581
- d) 601

Ítem 7:

Consideraciones:

- Crear un problema de la vida cotidiana.
- Contexto: tiendas, porcentajes
- Que la solución se obtiene al calcular el 25 % de 60000

- a) \$ 2.400
- b) \$ 15.000 (respuesta correcta)
- c) \$ 41.667
- d) \$ 45.000

Ítem 8:

Consideraciones:

- Crear un problema de la vida cotidiana.
- Contexto: colegio, puede ser cualquier material o útiles, etc. Sólo debe especificar en el enunciado “el mayor número posible”
- Que se resuelva calculando el máximo común divisor (M.C.D) entre 16 y 40

- a) 4
- b) 8 (respuesta correcta)
- c) Todas las anteriores
- d) Ninguna de las anteriores

Ítem 9

Consideraciones:

- Crear un problema de la vida cotidiana.
- Contexto: días y utiliza las fechas del mes de abril.
- Que se resuelva calculando el mínimo común múltiplo (M.C.M) entre 4 y 8

- a) 14 de Abril
- b) 15 de Abril
- c) 16 de Abril (respuesta correcta)
- d) 18 de Abril

Ítem 10

Consideraciones:

- Crear un problema de la vida cotidiana.
- Contexto: cocina, receta

Que el resultado se obtiene al calcular la adición entre las siguientes fracciones $1\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{8}$, $1\frac{1}{2}$ y $\frac{3}{4}$

- a) $2\frac{5}{16}$ litros
- b) $3\frac{4}{6}$ litros
- c) $4\frac{4}{8}$ litros
- d) $6\frac{5}{8}$ litros

| Ítem 1 | |
|--|------|
| Consideraciones | Pts. |
| Escribe una situación problema. | / 1 |
| El problema creado, contiene los datos requeridos. | /1 |
| El problema creado, es creativo y coherente a lo solicitado. | /2 |
| Realiza cálculo del problema | /1 |
| Es correcto el cálculo realizado | /1 |

| Ítem 2 | |
|--|------|
| Consideraciones | Pts. |
| Escribe una situación problema. | / 1 |
| El problema creado, contiene los datos requeridos. | /1 |
| El problema creado, es creativo y coherente a lo solicitado. | /2 |
| Realiza cálculo del problema | /1 |
| Es correcto el cálculo realizado | /1 |

| Ítem 3 | |
|--|------|
| Consideraciones | Pts. |
| Escribe una situación problema. | / 1 |
| El problema creado, contiene los datos requeridos. | /1 |
| El problema creado, es creativo y coherente a lo solicitado. | /2 |
| Realiza cálculo del problema | /1 |
| Es correcto el cálculo realizado | /1 |

| Ítem 4 | |
|--|------|
| Consideraciones | Pts. |
| Escribe una situación problema. | / 1 |
| El problema creado, contiene los datos requeridos. | /1 |
| El problema creado, es creativo y coherente a lo solicitado. | /2 |
| Realiza cálculo del problema | /1 |
| Es correcto el cálculo realizado | /1 |

| Ítem 5 | |
|--|------|
| Consideraciones | Pts. |
| Escribe una situación problema. | / 1 |
| El problema creado, contiene los datos requeridos. | /1 |
| El problema creado, es creativo y coherente a lo solicitado. | /2 |
| Realiza cálculo del problema | /1 |
| Es correcto el cálculo realizado | /1 |

| Ítem 6 | |
|--|------|
| Consideraciones | Pts. |
| Escribe una situación problema. | / 1 |
| El problema creado, contiene los datos requeridos. | /1 |
| El problema creado, es creativo y coherente a lo solicitado. | /2 |
| Realiza cálculo del problema | /1 |
| Es correcto el cálculo realizado | /1 |

| Ítem 7 | |
|--|------|
| Consideraciones | Pts. |
| Escribe una situación problema. | / 1 |
| El problema creado, contiene los datos requeridos. | /1 |
| El problema creado, es creativo y coherente a lo solicitado. | /2 |
| Realiza cálculo del problema | /1 |
| Es correcto el cálculo realizado | /1 |

| Ítem 8 | |
|--|------|
| Consideraciones | Pts. |
| Escribe una situación problema. | / 1 |
| El problema creado, contiene los datos requeridos. | /1 |
| El problema creado, es creativo y coherente a lo solicitado. | /2 |
| Realiza cálculo del problema | /1 |
| Es correcto el cálculo realizado | /1 |

| Ítem 9 | |
|--|------|
| Consideraciones | Pts. |
| Escribe una situación problema. | / 1 |
| El problema creado, contiene los datos requeridos. | /1 |
| El problema creado, es creativo y coherente a lo solicitado. | /2 |
| Realiza cálculo del problema | /1 |
| Es correcto el cálculo realizado | /1 |

| Ítem 10 | |
|--|------|
| Consideraciones | Pts. |
| Escribe una situación problema. | / 1 |
| El problema creado, contiene los datos requeridos. | /1 |
| El problema creado, es creativo y coherente a lo solicitado. | /2 |
| Realiza cálculo del problema | /1 |
| Es correcto el cálculo realizado | /1 |

Total puntos ____/ 60



Profesora Dahiana Olivares
Ciencias Naturales/ Historia y
Geografía

Guía de Repaso de Contenidos Ciencias 6to Básico
Semana del 27 al 30 de abril.
Ciencias Físicas y Químicas

| | |
|----------------|--------------------------|
| Nombre: | Nota: |
| Curso: | |
| Fecha: | Puntaje Obtenido: |

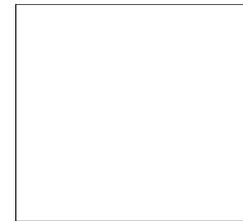
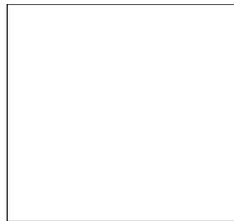
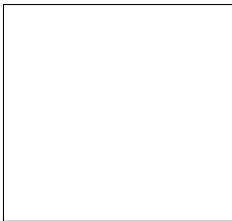
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Repasar conceptos en torno a los estados de la materia.

Instrucciones:

- Lee atentamente cada una de las preguntas.

1. En la naturaleza la materia se encuentra en tres estados, estos son: **SÓLIDO, LÍQUIDO Y GASEOSO**. Bajo cada uno de los cuadros dibuja las moléculas de un cuerpo sólido, un cuerpo líquido y un gas. Representa con un punto a cada molécula.



Sólido

Líquido

Gas

2. Recorre el colegio por los alrededores de tu aula, observa lo que hay y luego escribe tres sustancias sólidas, tres líquidas y tres gaseosas, percibidas en tu recorrido.

Sustancias sólidas: _____, _____ y _____

Sustancias líquidas: _____, _____ y _____

Sustancias gaseosas: _____, _____ y _____

3. Recuerda el ciclo del agua y escribe en qué momento el agua se encuentra en estado gaseoso, en estado líquido y en estado sólido:

a) El agua se encuentra en estado sólido cuando:

.....

.....

El agua se encuentra en estado líquido cuando:

.....

.....

.....

.....

b) El agua se encuentra en estado gaseoso cuando:

.....

.....

.....

.....

4. En tu casa ocurren muchos procesos en los cuales están involucrados los cambios de estado. Por ejemplo, cuando se seca la ropa después de lavarla está ocurriendo la evaporación del agua.

Escribe cinco actividades que ocurran dentro de tu casa en las cuales se produzca un cambio de estado de la materia.

1.

2.

3.

4.

5.

5. Completa la tabla respondiendo SÍ o NO, según corresponda.

| Estados de la materia | ¿Tiene forma definida? | ¿Ocupa un lugar en el espacio? | ¿Está constituido por materia? |
|-----------------------|------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Sólido | | | |
| Líquido | | | |
| Gas | | | |

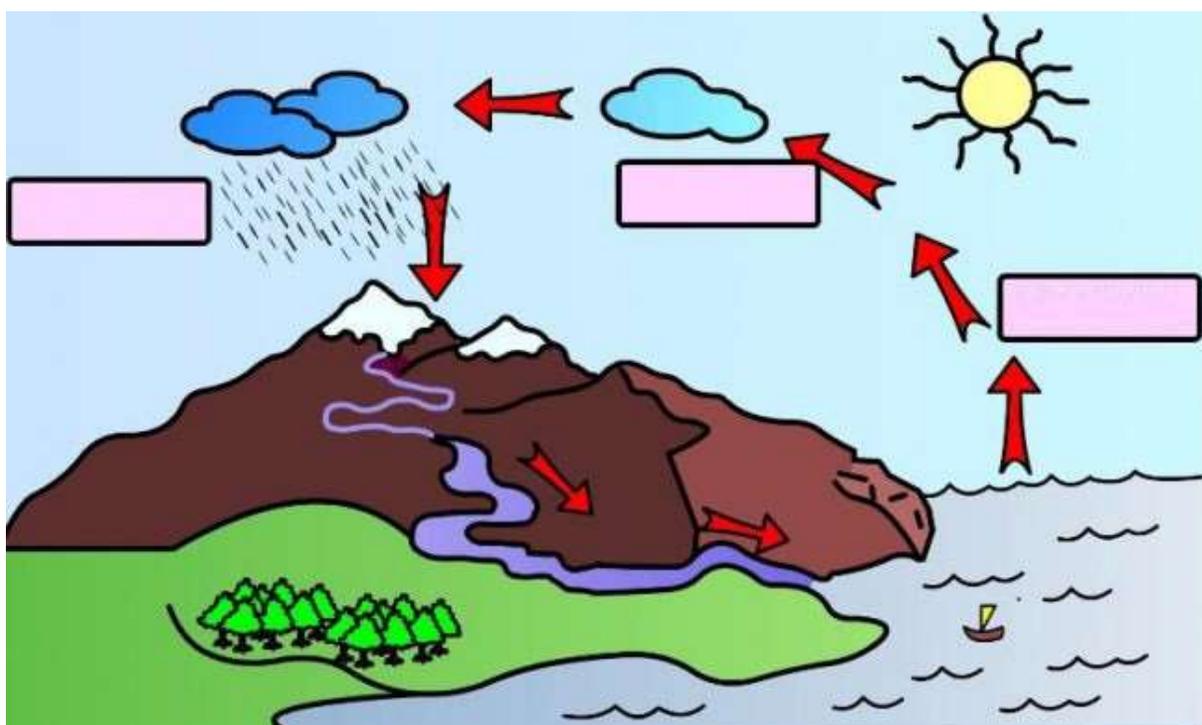
6. Escribe el cambio de estado que se produce en cada situación.

| Situación | Cambio de estado |
|--|------------------|
| Después de una ducha con agua caliente, en el espejo se ven gotitas de agua que escurren. | |
| Cuando dejamos un trozo de chocolate al sol, se derrite. | |
| Si se coloca una taza con agua caliente cerca de una ventana, aparecen gotitas de agua en el vidrio. | |
| Si se deja una tetera con agua al fuego durante mucho tiempo, sale vapor de la tetera. | |
| Después de unas horas de estar al sol, la ropa húmeda se seca. | |
| La nieve de la cordillera se derrite. | |
| Cuando se coloca agua en el congelador, se forma hielo. | |
| En invierno, nieva en la cordillera. | |

7. Marca con una X en el casillero que corresponda según los cambios de temperatura que necesite el cambio de estado.

| Cambios de estado | Aumento de temperatura | Disminución de temperatura |
|----------------------|------------------------|----------------------------|
| De líquido a gas | | |
| De líquido a sólido | | |
| De gas a líquido | | |
| De sólido a líquido. | | |

8. Escribe en el rectángulo el nombre del cambio de estado que corresponde en el ciclo del





Guía de Repaso de Contenidos Historia 6to Básico

Semana del 27 al 30 de abril.

Historia

| | |
|----------------|--------------------------|
| Nombre: | Nota: |
| Curso: | |
| Fecha: | Puntaje Obtenido: |

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- *Demuestran dominio de los aprendizajes claves de lectura.
- * Identificar las características del proceso colonial en Chile.

Instrucciones:

- Lee atentamente cada una de las preguntas.
- **Visualizar capítulo II de la serie Algo habrán hecho por la Historia de Chile (Youtube)**

Introducción

En este segmento podemos observar cómo se organizó el sistema de clases de la sociedad chilena, dividida según sea su vinculación con el poder central y la etnia, siendo el escalafón más bajo la población constituida por los esclavos negros. Del mismo modo vemos nacer el centro de Santiago en torno a la Plaza de Armas y al barrio ubicado al norte del río Mapocho, llamado en ese entonces el barrio "La Chimba", destinado a albergar a los sectores más pobres de la sociedad. A su vez podemos sumergirnos en la Historia de Catalina de los Ríos y Lisperguer, más conocida como La Quintrala, quien es recordada hasta hoy como una mujer de temperamento fuerte y de gran poder. En este segmento también podemos ver lo que ocurrió con el gran terremoto que sacudió a Santiago en 1647 y la historia del Cristo de Mayo de la Iglesia San Agustín.

De acuerdo a lo observado en el video, responda las siguientes preguntas:

- ¿Cómo estaba constituida la sociedad colonial?
- ¿Por qué Catalina de los Ríos y Lisperguer era una mujer poco común en su época?
- ¿Cómo era Santiago durante la Colonia?
- ¿Qué relación hay entre la historia del Cristo de mayo y el gran terremoto de 1647?



Asignaturas Transversales
Primer Ciclo

| | |
|--------|--|
| Nombre | |
| Curso | |
| Fecha | |

GUÍA DE TRABAJO
Asignaturas transversales

Objetivo: Valorar la salud a través de un estilo de vida que contribuya al bienestar emocional y físico por medio de hábitos saludables de alimentación y actividades lúdico/deportivas.

Instrucciones:

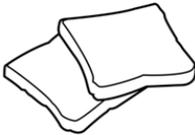
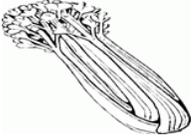
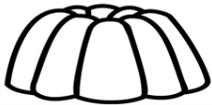
- Para desarrollar esta guía, primero debes estar en un espacio ordenado y en un horario apropiado.
- Luego con ayuda de una persona adulta, debes observar un Power Point, que está disponible en la página web del colegio, www.cepjasanramon.cl. Puedes acceder desde un celular o computador.
- Ahora ya estamos listos para realizar la siguiente actividad.

Actividades

- I. Escribe 3 MANERAS de cómo puedes SER RESPONSABLE en el CUIDADO DE TU SALUD.
Ejemplo: Lavarse los dientes

| |
|-----|
| 1.- |
| 2.- |
| 3.- |

II. Observa los siguientes alimentos de la minuta diaria saludable. Luego recorta y pega los nombres de los alimentos en inglés, según corresponda a la imagen. Colorea los alimentos.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|---|
| <p>Pera, pollo, lechuga y yogurt.</p>  <input data-bbox="126 630 375 688" type="text"/> | <p>Leche, pescado, tomate y gelatina.</p>  <input data-bbox="415 674 654 735" type="text"/> | <p>Yogurt, Cereales, Huevo cocido y jugo natural.</p>  <input data-bbox="703 653 927 714" type="text"/> | <p>Pan integral, Brócoli, carne, Uvas.</p>  <input data-bbox="971 653 1209 714" type="text"/> | <p>Leche con plátano y cereal, Apio, Huevo cocido y durazno.</p>  <input data-bbox="1243 758 1471 835" type="text"/> |
|  <input data-bbox="126 856 375 917" type="text"/> |  <input data-bbox="407 926 659 987" type="text"/> |  <input data-bbox="695 951 935 1012" type="text"/> |  <input data-bbox="971 894 1206 955" type="text"/> |  <input data-bbox="1243 1041 1471 1119" type="text"/> |
|  <input data-bbox="126 1079 375 1140" type="text"/> |  <input data-bbox="407 1199 651 1260" type="text"/> |  <input data-bbox="695 1188 938 1249" type="text"/> |  <input data-bbox="971 1146 1211 1207" type="text"/> | <input data-bbox="1243 1125 1471 1203" type="text"/> |
|  <input data-bbox="126 1339 375 1400" type="text"/> |  <input data-bbox="407 1402 659 1463" type="text"/> |  <input data-bbox="695 1465 935 1526" type="text"/> |  <input data-bbox="971 1398 1214 1459" type="text"/> |  <input data-bbox="1243 1293 1471 1371" type="text"/> |
| <input data-bbox="126 1339 375 1400" type="text"/> | <input data-bbox="407 1402 659 1463" type="text"/> | <input data-bbox="695 1465 935 1526" type="text"/> | <input data-bbox="971 1398 1214 1459" type="text"/> |  <input data-bbox="1243 1545 1471 1623" type="text"/> |

| | | | | |
|-----------------------------|---------|---------|--------|----------|
| Pear | Milk | Yogurt | Bread | Peach |
| Juice | chicken | Fish | Cereal | Broccoli |
| Meat | Grapes | Lettuce | Tomato | Egg |
| milk with banana and cereal | Celery | Egg | yogurt | Jelly |

III. Escucha y aprende la letra de la siguiente canción:

La alimentación balanceada

**Con la alimentación balanceada
Crecemos fuertes y saludables
Con la alimentación balanceada
Comemos sano y muy variado**

La pirámide nos enseña
Que debemos comer
Un poquito de cada cosa
Pero sin exceder

La pirámide de la alimentación
Tiene cinco lugares de selección
Cada uno tiene cosas que son muy ricas

Para que crezcamos con alegría

Cereales, pastas y pan ¿pertenece a que nivel?

-Primer nivel

Las frutas y verduras ¿de qué nivel son?

-segundo nivel

Carnes, aves y pescados ¿de qué nivel son?

Sigamos adivinando

Almendras, avellanas y maní, ¿de qué nivel son?

- cuarto nivel

Dulces, tortas y galletas, ¿de qué nivel son?

IV. Destaca tu parte favorita de la canción, y crea un dibujo a partir de ésta.



- V. Para complementar la actividad física durante estos días, te sugerimos una idea de cómo hacer tus propias pesas fácilmente. Lee las siguientes instrucciones.

Instructivo de cómo hacer “pesas caseras”

- Materiales

1. Un envase desechable de bebida de cuarto o medio litro
2. Un poco de arena o tierra.
3. Agua



- Instrucciones

1. Se llena el envase con la tierra o la arena
2. luego si quieres que pesen más, la llenas con agua
3. Listo! ya tienes tus pesas caseras





Asignaturas Transversales
Segundo Ciclo

| | |
|--------|--|
| Nombre | |
| Curso | |
| Fecha | |

GUÍA DE TRABAJO **Asignaturas transversales**

Objetivo: Valorar la salud a través de un estilo de vida que contribuya al bienestar emocional y físico por medio de hábitos saludables de alimentación y actividades lúdico/deportivas.

Instrucciones:

- Para desarrollar esta guía, primero debes estar en un espacio ordenado y en un horario apropiado.
- Luego con ayuda de una persona adulta, debes observar un Power Point, que está disponible en la página web del colegio, www.cepjasanramon.cl. Puedes acceder desde un celular o computador.
- Ahora ya estamos listos para realizar la siguiente actividad.

Actividades

- I. Escribe 6 MANERAS de cómo puedes **SER RESPONSABLE** en el CUIDADO DE TU SALUD.

Ejemplo: Bañarse con frecuencia

| |
|-----|
| 1.- |
| 2.- |
| 3.- |
| 4.- |
| 5.- |
| 6.- |

II. Completar MINUTA SALUDABLE, con tus alimentos preferidos y sanos. Puedes dibujarlos o escribirlos, pero recuerda mencionar su nombre en inglés. Por ejemplo Leche = milk o Milk →  . Guíate en tu minuta por el ejemplo dado.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|---|---|---|---|--|---|---|
| Desayuno |  |  |  |  |  |  |  |
| Comida |  |  |  |  |  |  |  |
| Merienda |  |  |  |  |  |  |  |
| Cena |  |  |  |  |  |  |  |

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|----------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Desayuno (breakfast) | | | | | | | |
| Comida (Lunch) | | | | | | | |
| Merienda (snack) | | | | | | | |
| Cena (dinner) | | | | | | | |

III. Escucha y aprende la letra de la siguiente canción

Come vegetales

Somos excelentes antioxidantes
En fibra y vitaminas somos comandantes
Somos elegantes sin ser arrogantes
No tenemos conservantes ni colorantes

**La mitad de tu plato deben ser vegetales
La mitad de tu plato deben ser vegetales**

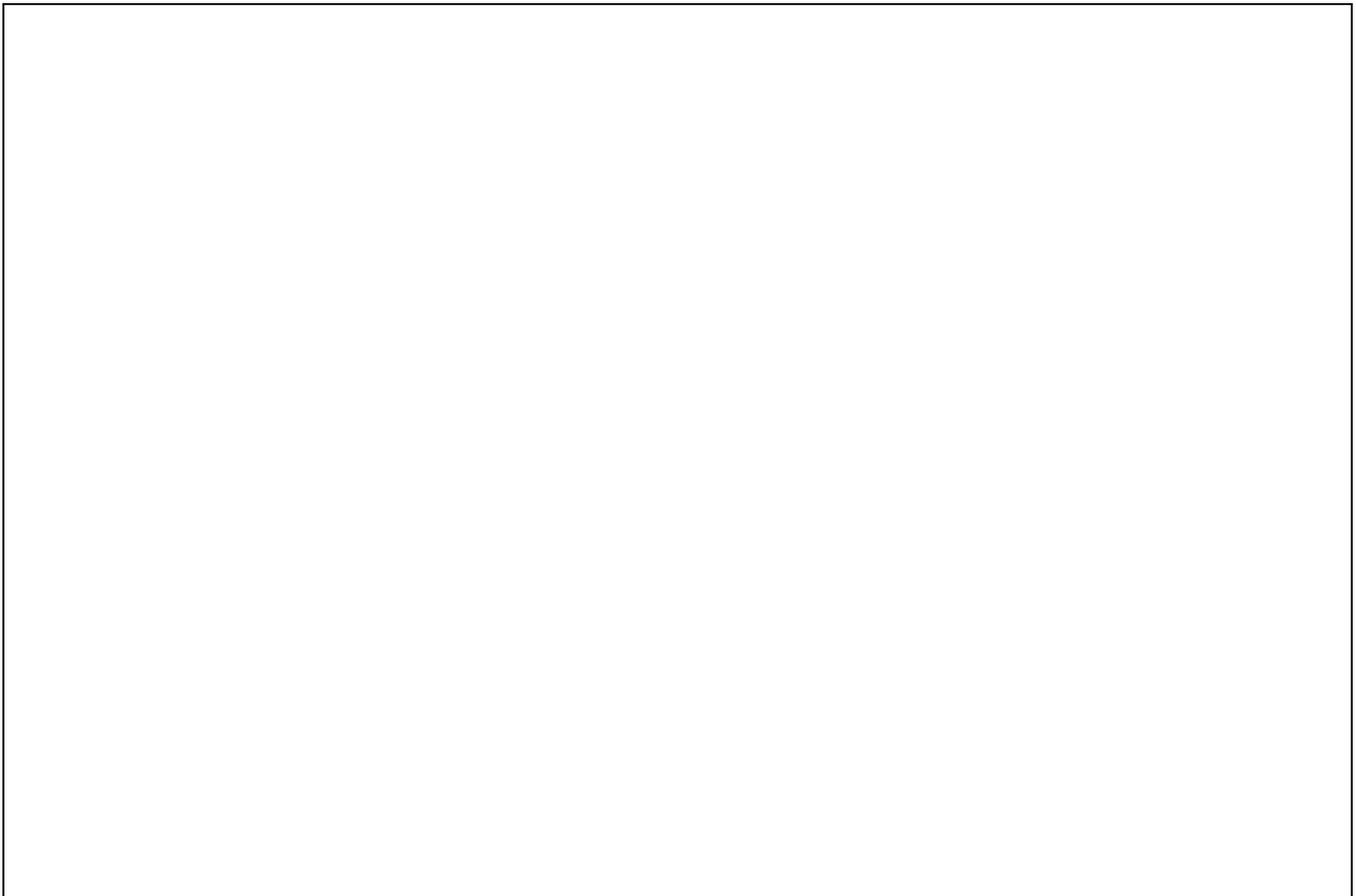
Amargo como la hiel, dulce como miel
Que importa si mejoro el aspecto de tu piel
Si crees que eres sensible yo te cuido el
corazón

Suave con tu panza, de fácil digestión

La letra es muy pequeña en esa revista
Come zanahoria y mejora la vista
Lechuga, espinaca brócoli, tomate
Fruta también entra brother ¡no hay debate!

Todos los colores, todos los olores
Todos en tu dieta, disfruta los sabores
Come vegetales y mírate al espejo
¡Sorpresa! Ya no te ves tan viejo

IV. Destaca tu parte favorita de la canción, y crea un dibujo a partir de esta.



- V. Para complementar la actividad física durante estos días, te sugerimos una idea de cómo hacer tus propias pesas fácilmente. Lee las siguientes instrucciones.

Instructivo de cómo hacer “pesas caseras”

- Materiales

1. Un envase desechable de bebida de cuarto o medio litro
2. Un poco de arena o tierra.
3. Agua



- Instrucciones

1. Se llena el envase con la tierra o la arena
2. Luego si quieres que pesen más, la llenas con agua
3. Listo! ya tienes tus pesas caseras

