

GUÍA DE APRENDIZAJE EN CASA PERIODO II N°4

GRADO PRIMERO

TITULO: Valoro y cuido mi cuerpo

PREGUNTA ORIENTADORA ¿Por qué son importantes las rutinas de cuidado?

DURACIÓN: Semana del 6 al 10 de julio

Asesoría del docente y trabajo del estudiante con el apoyo de su familia.

ÁREAS O ASIGNATURAS RELACIONADAS: humanidades, matemáticas, ciencias naturales, ciencias sociales, artística, educación física, ética y religión, tecnología,

TRASVERSALIZACIÓN DE PROYECTOS:

Proyecto de ética y valores

Proyecto escuela de padres (acompañamiento)

Proyecto medio ambiente

Proyecto prevención a la drogadicción

Proyecto tiempo libre

COMPETENCIAS

- Identifico necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas.
- Cuido el entorno que me rodea.
- Comprendo como se mide el tiempo utilizando un reloj

OBJETIVOS

- Reconocer mis rutinas saludables de autocuidado
- Identificar los alimentos que benefician mi cuerpo
- Relacionar palabras de alimentos con su imagen
- Utilizar el conocimiento del reloj para crear la rutina propia

MATERIALES O ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA:

Para el desarrollo de las actividades usará los cuadernos de las diferentes áreas. Colores, marcadores, entre otros y la guía de aprendizaje.

EXPLORACIÓN SABERES PREVIOS:

Alimentos saludables y no saludables

¿Qué es una rutina?

Los números mínimo hasta el 30

Partes del sistema digestivo

CONTEXTUALIZACIÓN Y ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Actividad #1 (julio 6)

Los alimentos saludables

Son aquellos que nutren a nuestro cuerpo y le ayudan a mantenerse sano como las frutas, verduras, la carne (pollo, res, cerdo y pescado), el huevo, los lácteos (leche, yogurt, mantequilla, queso, entre otros)

Los alimentos no saludables

Son aquellos que no aportan nutrientes a nuestro cuerpo y no contribuyen a tener una buena salud.

Realiza:

Uno con una línea el alimento y su nombre, luego pinto los alimentos que son saludables para mi cuerpo.



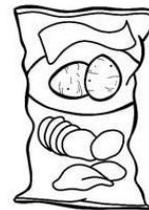
pizza



leche



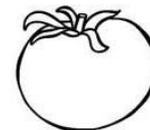
cereal



agua



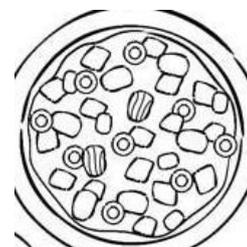
gaseosa



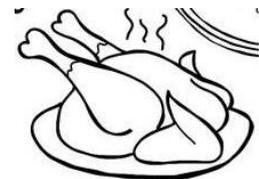
mecato



tomate



pan



pollo



chocolatina

Actividad #2 (julio 7) (proyecto tiempo libre)

La rutina

Son las actividades que debo realizar día a día, que me permiten adquirir disciplina para tener una vida mas saludable y ordena.

El reloj

Es un instrumento que me permite medir el tiempo en horas, minutos y segundos.

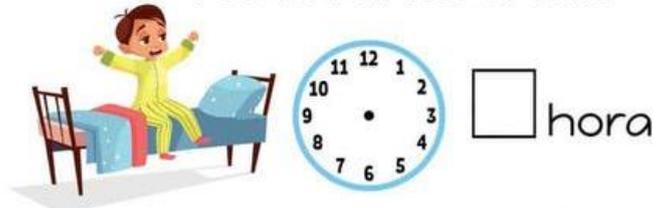


Realiza:

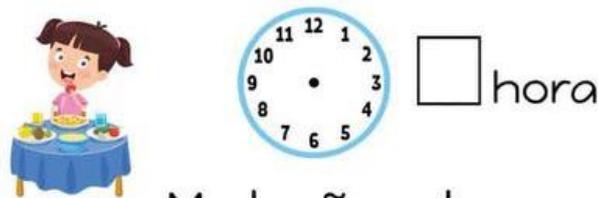
Señalo en el reloj la hora a la que realizo las actividades y escribo en números en el cuadro

Todo sobre mi día

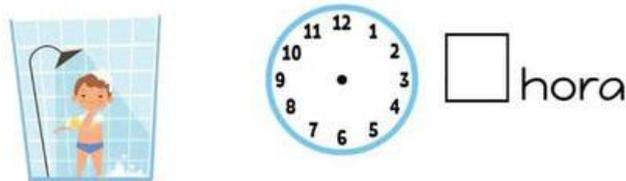
Me levanto a las:



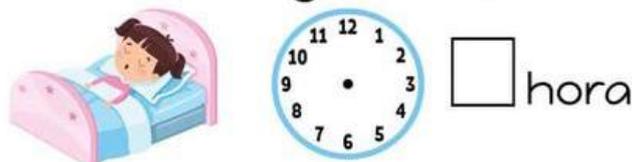
Yo almuerzo a las:



Me baño a las:



Me voy a la cama a las:



Recuerda:

Participar en la clase de danzas con el siguiente link y enviar tus evidencias (sujeto a disponibilidad de conexión a internet) <https://www.youtube.com/watch?v=zjP48IeK7yq>

Actividad #3 (julio 8)

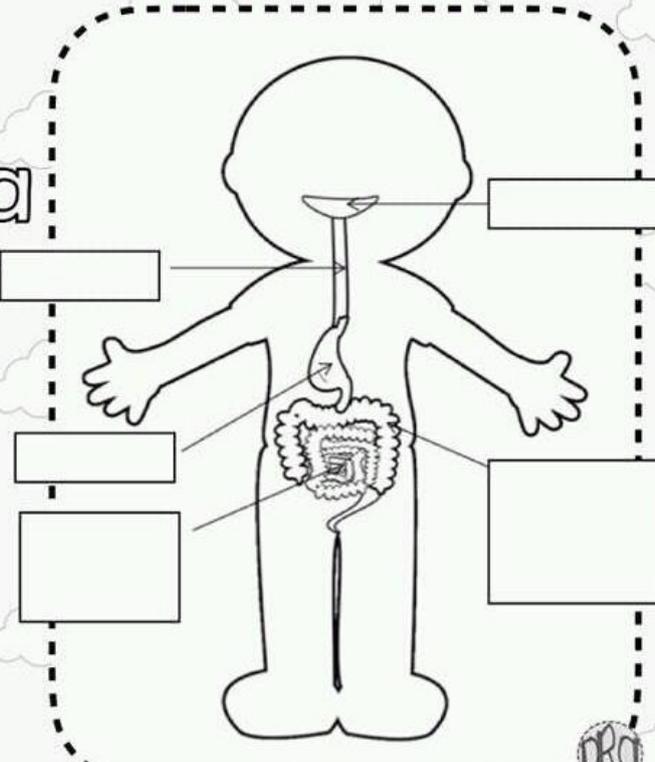
Identifica algunas de las partes del sistema digestiva y transcribe en los espacios que le corresponde

Ciencias Naturales
Bloque I

Mi sistema Digestivo

Lo que como baja por el esófago hacia el _____.

Mis intestinos _____ y _____ ayudan a mi cuerpo a digerir la comida.



Intestino delgado

estomago

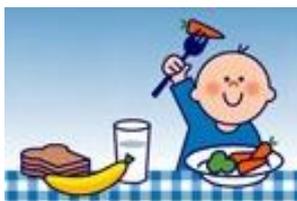
esófago

boca

Intestino grueso

DRG

Actividad #4 (julio 9 y 10)



Higiene del sistema digestivo (proyecto de ética y valores) (proyecto prevención a la drogadicción) (proyecto medio ambiente)

1. Evita comer y beber exageradamente
2. Mastica bien los alimentos
3. Cepíllate los dientes y visita al odontólogo
4. Come a horas fijas
5. Trata de no hacer ejercicio después de comer
6. Evita los disgustos y juegos cuando comas
7. Lava tus manos antes y después de comer e ir al baño
8. Lava tus alimentos antes de comerlos}

Recuerda:

- * Utilizar de forma responsable el agua que es un líquido vital para nosotros.
- * El consumo de medicamentos debe ser supervisado por tus padres
- * Evitar bebidas embriagantes, energizantes u otras sustancias que afecten tu salud

Realiza:

Escribe o dibuja la rutina que realizas todos los días, teniendo en cuenta la hora, incluye las actividades de higiene personal, alimentación, desarrollo de las tareas, tiempo libre y momentos familiares, no se te olvide las horas en la que te levantas y acuestas.

Puedes utilizar tu creatividad para decorarlo.

AUTOEVALUACIÓN

Autoevaluación		
¿Cómo realice mis tareas en la casa?		
		
Superior	Alto	Básico
Muy bien	Me costó realizar la tarea, pero puedo mejorar	Tuve muchos problemas para realizar la tarea.
Instrucciones: El/la estudiante deberá pintar la carita con la que se sienta identificado.		
Firma apoderado		

Escribe o representa lo que aprendiste con la elaboración de esta guía:

COEVALUACIÓN

Selecciona una opción en cada criterio

CRITERIOS	VALORACIÓN
La familia se involucra en los procesos de aprendizaje y motiva al estudiante para potenciar sus capacidades, generar confianza en si mismo, estableciendo horarios y garantizando el desarrollo de las guías.	<input type="radio"/> Superior <input type="radio"/> Alto <input type="radio"/> Básico
El estudiante presenta disposición y actitudes que favorecen su aprendizaje.	<input type="radio"/> Superior <input type="radio"/> Alto <input type="radio"/> Básico

BIBLIOGRAFIA Y CONTENIDOS VISUALES DE APOYO

Clase de danzas <https://www.youtube.com/watch?v=zjP48IeK7yg>

Imágenes de Google

Videos enviados a WhatsApp