



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@cornun.cl

SEMANA N°27

ASIGNATURA: RELIGION

CURSO: 3° Básica

DOCENTE: VICTORIA DE GEYTER-CLARA HENRÍQUEZ

SEMANA: 19 AL 23 OCTUBRE de 2020

CONTACTO: vikitoyita@hotmail.com

Celular+56 9 64540582



Un GRAN saludo a los niños mas simpáticos del curso tercer año a, con cariño les recuerdo y sobre todo con su forma de participar en las clases de religión, un abrazo de oso desde la distancia y que se les recuerda con muchísimo cariño

1.-OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDO CONCEPTUALES

OBJETIVO FUNDAMENTAL: Conocer su propio cuerpo, las diferencias físicas entre niños/niñas y aquellas más visibles respecto a las personas adultas, iniciándose en hábitos básicos de cuidado corporal y bienestar, y adquiriendo progresivamente una concepción del cuerpo como fuente de sensaciones, comunicación y placer.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Que los niños conozcan, respeten y cuiden su cuerpo y el de los demás. Predisposición a la expresión de sentimientos de afecto y a recibirlos de las demás personas. – Valoración de los efectos que tiene sobre la salud un cuerpo limpio y sano y predisposición a utilizar hábitos básicos de higiene.

OBJETIVO DE LA CLASE

Que desarrollen capacidades para expresarse afectivamente y para relacionarse en el marco del respeto. Predisposición a la expresión de sentimientos de afecto y a recibirlos de las demás personas. – Valoración de los efectos que tiene sobre la salud un cuerpo limpio y sano y predisposición a utilizar hábitos básicos de higiene.

CONTENIDO MINIMO O.

Niñez y sexualidad, fomentando el autocuidado y respeto mutuo

INDICADORES

Desarrollan la capacidad de comprender la importancia del autocuidado después de la lectura

Identifican lo que es vida saludable, el hacer ejercicio y descanso

Después de la lectura responden de manera personal las preguntas relacionadas con el tema, exponen y expresan sus propias ideas

HABILIDADES

Conocer

Expresar

Relacionar

identificar

2.- GUIA

La importancia de cuidar nuestro cuerpo (lectura)

- Convencernos de que nuestro cuerpo es vital para que la vida que llevamos funcione, es una necesidad que hay que conocer tarde o temprano. Aunque el organismo se resienta, son muchas las cosas que podemos hacer por él. En este artículo te daremos algunas indicaciones para que te vaya siempre mejor
- El cuidado del cuerpo es fundamental en todas las facetas de nuestra vida. Tenemos que considerar éste como un templo ante el que hay que rendirse y desde el que debemos barajar muchas alternativas. No importa la edad que cumplamos ni el tiempo del que dispongamos siempre es bueno que rindamos homenaje al envoltorio y lo tratemos sobre todo, con mucho esmero.
- **Estar pendiente de éste es una tarea que no debemos olvidar. Si queremos que el cuerpo nos dure sano el mayor tiempo posible, es importante que valoremos cada punto con el fin de mantenerlo de forma constante y que, temporada tras temporada, tengamos algo en lo que refugiarnos. ¿Te gustaría conocer algunos consejos para su buen funcionamiento en todos los sentidos?**
- **¿QUÉ DEBO HACER PARA CUIDAR MI CUERPO AL MÁXIMO?**
- Una vez que nos hemos dado cuenta de la importancia del cuerpo, lo que buscamos es poder darle lo que le hace falta en cada momento. Si buscamos la forma en que se sienta confortado y bien activo, siempre tendrá una razón para sentirse sano. A continuación, con el fin de que podamos llegar a nuestros objetivos, Los dejamos con una serie de consejos



Dieta variada

Comer bien y de forma variada es una de las reglas fundamentales para que el cuerpo consiga justamente lo que necesita. Para que el organismo se mantenga en línea debemos valorar los [beneficios de la vitamina b15](#), ya que es un ingrediente perfecto para conseguir nuestros objetivos más firmes.

Hacer ejercicio

El movimiento es fundamental para que el cuerpo gestione su metabolismo. Hacer ejercicio puede ayudarnos en todos los aspectos y es que se ha comprobado de su eficacia para que nos dure sano lo máximo posible. Preparar batidos saludables para después de la marcha puede ser un suplemento ideal en todos los sentidos.

Descansar bien

Dormir en condiciones es la tercera característica que tenemos que valorar cuando hablamos del cuidado del cuerpo. Aunque hagamos ejercicio y llevemos una dieta equilibrada si no dormimos lo suficiente y de una forma ordenada, nuestro cuerpo puede pasarnos factura. ¡No te niegues a tus horas de descanso!

EL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO

EL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO INTRODUCCIÓN

Hola.... . hola.... . si tú..... soy yo Sofia y hoy te voy a enseñar a cuidar nuestro cuerpo. Pues el cuerpo es una máquina maravillosa capaz de hacer mil cosas diferentes, sabías que con el podemos: comer, saltar, correr, oír, hablar, pensar, jugar, leer, etc. Pero antes te invito a que cantemos juntos esta

canción:

<http://www.youtube.com/watch?v=jh07qqDDCjM&feature=related>

Ahora que ya sabes un poco más de porqué debemos cuidar nuestro cuerpo, te enseñaré algunos truquitos para estar limpios y sanos.....

Comencemos: ¿Sabes por qué debemos mantener limpio nuestro cuerpo?, es importante que estemos muy limpios y aseados, ducharnos



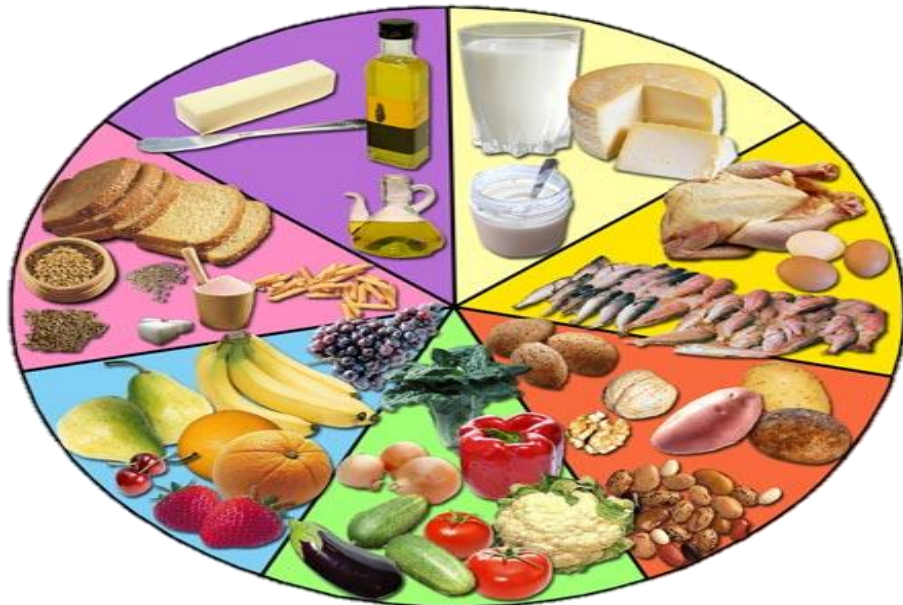
3.- tarea

• **Comprensión lectora:**

1. **De acuerdo a la lectura realizada con anterioridad encierra con un circulo la alternativa correcta según tu comprensión.**
 - 1) **el personaje que presenta la unidad de hoy se llama:**
 - a) **Clara**
 - b) **Beatriz**
 - c) **Sofía**
 - 2) **La lectura se centra en el tema de:**
 - a) **Lavarte los dientes**
 - b) **Comer rico y abundante**
 - c) **Dormir todo el día**
 - d) **La importancia de como cuidar nuestro cuerpo.**
 - 3) **Lo importante es cuidar nuestro porque:**
 - a) **Podemos vivir mas años**
 - b) **Tener una mejor calidad de vida saludable sin problemas**
 - c) **Que cuando seamos mayores no sufrir por la poca responsabilidad de no cuidarnos en forma debida**
 - d) **Todas las anteriores.**
 - 4.- **unas de las formas de cuidarnos y respetar nuestro cuerpo es a través de la dieta variada y se refiere:**
 - a) **Comer cosas con muchísima grasa y carne de cerdo en abundancia**
 - b) **Tomar cada vez que se tenga sed, bebidas y helados con muchísima azúcar**
 - c) **Consumir alimentos que contengan la vitamina b15, que son saludables y sano para nuestro organismo**
 - d) **Consumir muchísimas verduras, productos lácteos que no contengan mucha materia grasa, huevos y pescados**
 - e) **Solo las respuestas c y d son las correctas.**
 - 5 **Otras de las cosas que hacemos para beneficiar nuestra salud y tener una vida saludable es:**
 - a) **No hacer ejercicios porque uno se cansa**
 - b) **Hacer deporte y caminatas ayuda a fortalecer nuestro cuerpo**
 - c) **Tener una buena recreación y horas de sueño**
 - d) **Fumar es favorable para la salud**
 - e) **Comer cosas o comida chatarra que no te dañan tu organismo de grasa**
 - f) **Solo las respuestas b y c**

ii.- Observar- comentar- APLICAR

- 1.-EXPLICA EN TU CUADERNO DE RELIGION, QUE DIBUJO DE ALIMENTO ELIJES Y ¿POR QUE?.**
- 2.- PREGUNTA AL MENOS A DOS PERSONAS DE TU GRUPO FAMILIAR QUE TIPO DE COMIDA LES GUSTA MAS Y PORQUE.**
- 3.- PREGUNTA EN TU ENTORNO FAMILIAR SI ENTIENDEN LO QUE ES EL AUTOCUIDADO Y LA ALIMENTACION SALUDABLE, Y SI LA PRACTICAN (REGISTRA LAS RESPUESTAS Y EL NOMBRE DE LAS PERSONAS QUE ENTREVISTASTES)**



4.- AUTOEVALUACIÓN

Indicadores	siempre	Casi siempre	Algunas veces	nunca
Anoto en mi cuaderno el objetivo y la fecha cuando realizo mi tarea				
Sigo las instrucciones dadas por mi profesora				
Dedico el tiempo estimado para realizar mis actividades				
Solicito ayuda a mis padres para realizar mis tareas				
Uso distintos medios de información para realizar mi trabajo				
El tema que se trabajo hoy lo encuentro relevante para mi vida de niño y a futuro				
Trabajo con agrado las tarea de Religión.				
Comparto mis tareas y resultados con mis pares				



5.-Ticket de salida

TICKET DE SALIDA

NOMBRE: _____

 ¡Escribe un post en Instagram sobre la clase!

 _____



6.-SOLUCIONARIO

I.- De acuerdo a la lectura realizada con anterioridad encierra con un circulo la alternativa correcta según tu comprensión .

- 1-c
- 2. d
- 3. D
- 4. E
- 5. B-C

•II.- observar-comentar-aplicar

- 1.- elegir sobre que alimento es mas saludable, comentar el ¿PORQUE?
- 2.- respuesta de la encuesta de dos o mas familiares sobre las preferencias alimenticias.. Respuestas registradas en su cuaderno
- 3.- consulta sobre el autocuidado y la alimentación saludable (miembros de su familia o entorno general debe ser registrado debidamente en su cuaderno de religion



7.-DETALLE DE LA CLASE



1.- saludo de bienvenida, indicando la guía de aprendizaje a la que corresponde

2.- presentación del OA:
Que los niños conozcan, respeten y cuiden su cuerpo y el de los demás. Predisposición a la expresión de sentimientos de afecto y a recibirlos de las demás personas. – Valoración de los efectos que tiene sobre la salud un cuerpo limpio y sano y predisposición a utilizar hábitos básicos de higiene.

3.- GUIA



- EL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO.
- LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRO CUERPO (LECTURA)
- Dieta variada
- Hacer ejercicio
- Descansar bien

TAREA: Desarrollo de las actividades propuestas.