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

Eduardo Farías Román
Educación Física y Salud.

GUIA DE APRENDIZAJE-HIGIENE, NUTRICIÓN Y SALUD			
Nombre:		Semana 8, del 25 al 29 de mayo.	Curso: 5º A
Objetivo de la clase.	Identificar acciones de higiene y salud, a través de una serie de hábitos metódicos en su diario vivir, que les permita tener una disposición activa.		

- Hola alumnas y alumnos, recordemos que en las clases anteriores hemos estado tratando la higiene, nutrición y salud en diferentes aspectos, por tanto, les pido que recuerden los trabajos que ustedes han hecho en clases pasadas.
- El objetivo de la clase será que ustedes sean capaces de detallar y ordenar una bitácora habitual y que es la rutina diaria que cada uno de ustedes hacen.
- Como indicador de logro tendremos la creación de las rutinas acorde a tener una vida saludable.

- A modo de motivación quiero que observen el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=06-J08n3p4c

La siguiente actividad pretende que revivas tus rutinas de higiene y de alimentación, la idea es que escribas tu propia realidad y después la puedas leer tranquilamente y analizarlas junto a tus padres.

El trabajo consiste en que registres en la ficha que estará a continuación y en tu cuaderno, la secuencia diaria que haces desde que levantas hasta cuando te acuesta. Por ejemplo: me levanto a las 8 de la mañana y (me lavo la cara, manos y peino) ……. después de tomar desayuno me ……etc.

Con respecto a la alimentación es importante destacar también que tomas (té, café, leche, bebida etc.) y en qué cantidad. Esta pauta nos ayudará a retroalimentar aprendizajes previos y nos permitirá analizarlos individualmente si estamos con una nutrición e higiene correcta.

POR LA MAÑANA	POR LA TARDE

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

Eduardo Farías Román
Educación Física y Salud.

POR LA MAÑANA	POR LA TARDE

Como actividad final responde a las siguientes preguntas:
1.- ¿Para qué te ha servido el trabajo ejecutado?
2.- Según tu alimentación, ¿Crees tú que cumples con el plato alimenticio?
3.- De acuerdo a las clases anteriores, ¿en qué favorece tener una buena nutrición e higiene a nuestro organismo en estos momentos de crisis sanitaria?

Recuerda pegar la ficha en tu cuaderno o transcribir la rutina en el cuaderno.

Trabaja con confianza y recuerda que tu trabajo es una retroalimentación que analizaremos volviendo a clases.

El trabajo es individual y cumple la misión de reforzar hábitos que tú ya conoces.
Ánimo y cuídate.