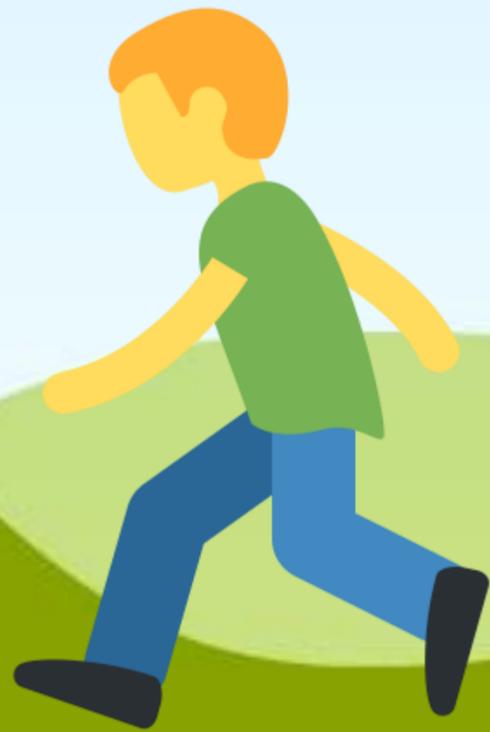




El cuidado de nuestro cuerpo.





Contenido



Objetivo , materiales,
trabajo en el
cuaderno.



Trabajo en el cuaderno.



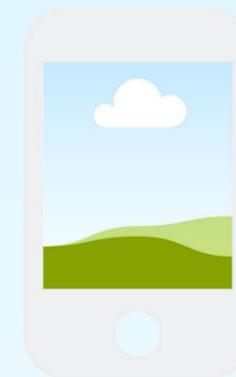
Tomar fotografía



Observar y
experimentar.



Video.



Grabar.



Contenido.



Trabajo en el texto.

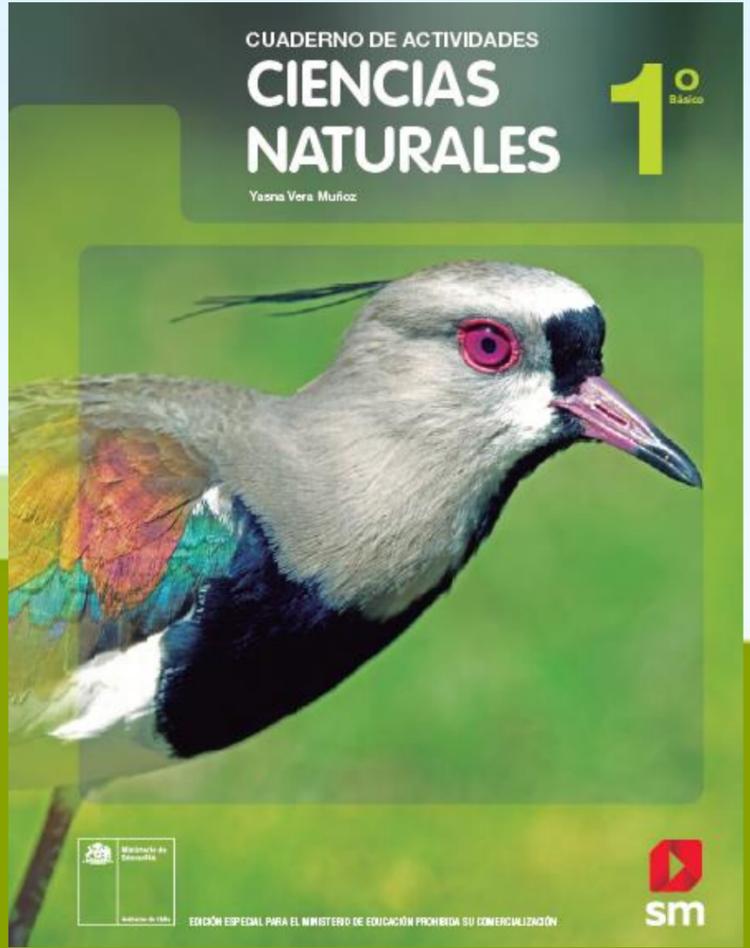
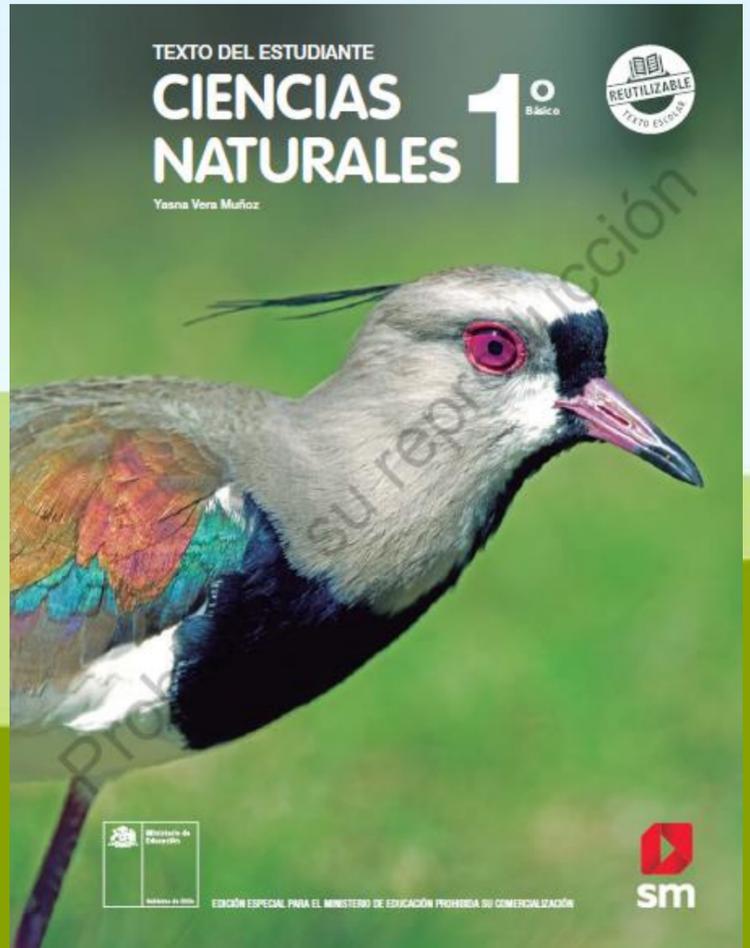
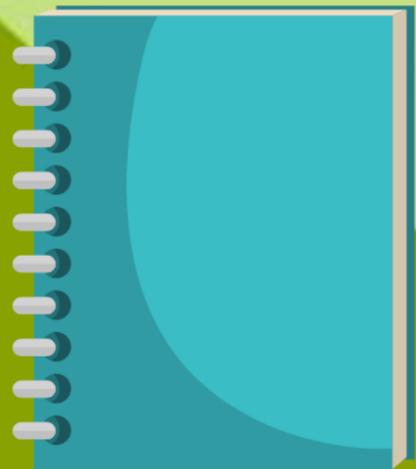




Objetivo:

- OA7 Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable)

Materiales:





Trabajo en el cuaderno



Lunes 25 de mayo de 2020

Objetivo: Describir, identificar, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable.

El cuidado de nuestro cuerpo:





¿Para qué ejercitamos nuestro cuerpo?



Responde según lo observado en el video.

1. ¿Qué juego practicaba muy bien?

R: *Los video juegos.*

2. ¿Por qué el niño no quería jugar?

R: *Porque se cansaba rápido, era mala para correr, pésimo para patear la pelota.*

3. ¿Qué consejos le da la mamá?

R: *Le aconsejo recordar que para los videos juegos no era bueno y que necesito mucha practica y dedicación y que hacer ejercicio lo haría mas fuerte, rápido y hábil.*

4. ¿Qué consejos le darías tú?

R:





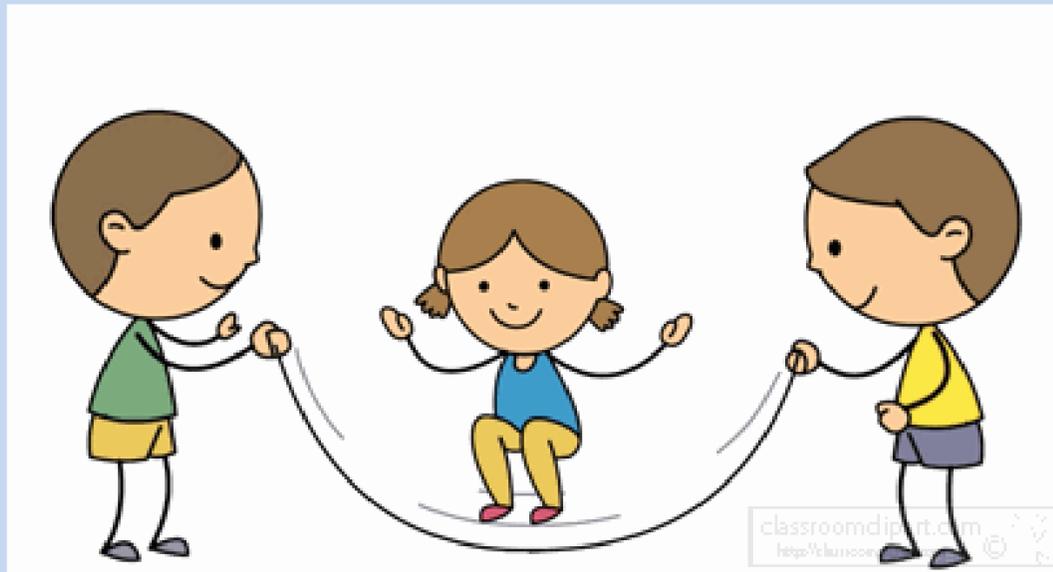
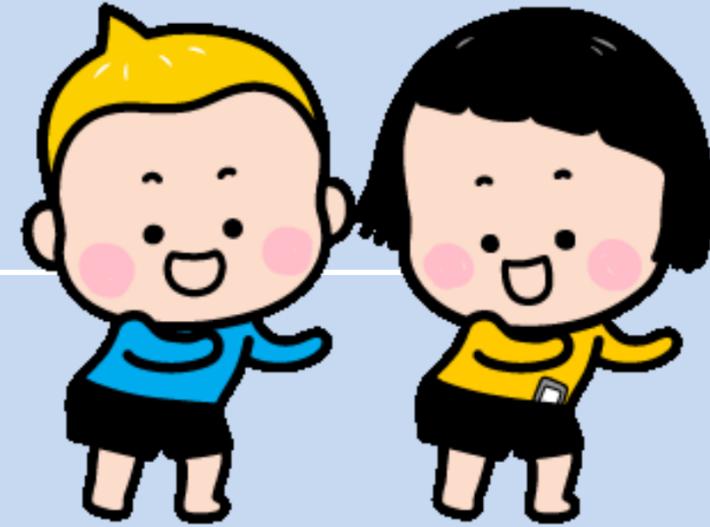
¿Para qué ejercitamos nuestro cuerpo?

- Ejercitamos nuestro cuerpo para estar saludables, para fortalecer y mantener sanos los huesos y músculos.
- Al tener un organismo saludable depende de lo que comemos y también de como nos ejercitamos para mantenernos activos y sanos.
- La actividad física ayuda a fortalecer y mantener en buen estado nuestros huesos y músculos.



EJERCICIOS QUE PODEMOS

REALIZAR PARA MANTENER NUESTRO CUERPO SANO.





¿Qué es el ejercicio físico?

El ejercicio implica una serie de movimientos planeados, estructurados repetitivos y dirigidos que tienen un claro objetivo de mejorar o mantener un buen estado físico.

¿Qué es la actividad física?

Es el conjunto de movimientos que se realizan a diario, como caminar, saltar y correr.





*¡Te invito a quitarte los zapatos y movámonos al ritmo
FOOTLOOSE esta canción estelar!*



Actividad opcional.

Puedes grabarte realizando ejercicio físico y enviarlo al mail

m.gutierrez@colegioamankay.cl

Observemos y respondamos.

Lección 2

¿Para qué ejercitamos nuestro cuerpo?

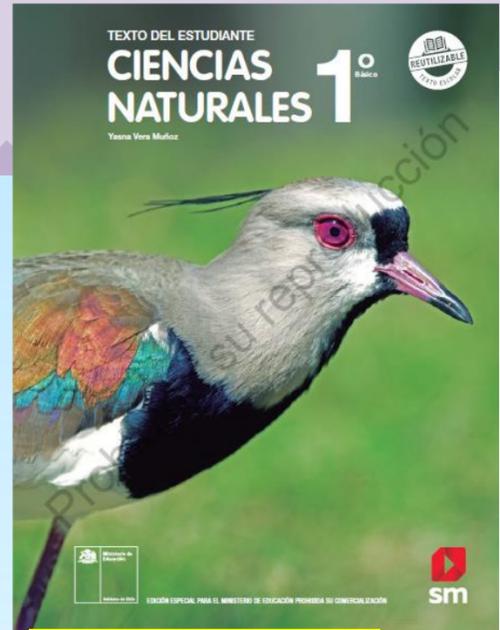
Explora

Martina preguntó a sus amigos qué hacen después del colegio y esto le dijeron:



Comenta

1. Observa y nombra las actividades que ayudan a que tu cuerpo esté sano.
2. ¿Cuántas veces a la semana realizas ejercicio?
¿Por qué es importante hacerlo?



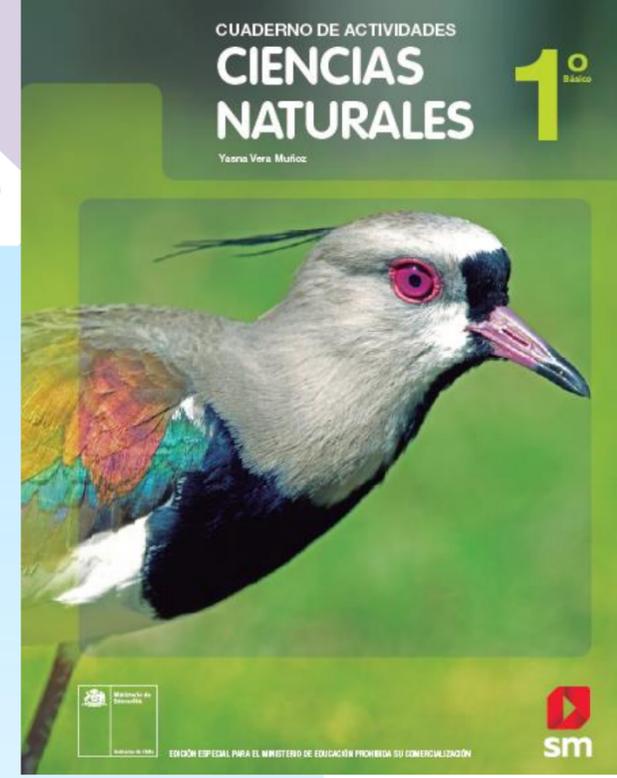
Pág. 32 y 33 del texto del estudiante.

1 R: Andar en bicicleta, jugar en la plaza, jugar a la pelota y dibujar y pintar.

2. R: Varias veces a la semana, considerando los recreos o la clase de Educación Física. Lo ideal es 3 veces por semana como mínimo.



Dibujemos para responder.



Cuaderno de actividades pág. 17.

1

Actividad 11 ¿Para qué ejercitamos nuestro cuerpo?

► Propondré ejercicios para cuidar mi cuerpo.

Dibuja actividades físicas.

Lunes	Martes	Miércoles
Jueves	Viernes	

Hábitos de higiene

 Recuerda que durante la actividad física debes:

Hidratarte



Usar una toalla

Recuerda que después de hacer actividad física debes:



Lavar las manos



Tomar un baño



Peinarte



Cambio de ropa



Autocuidado de nuestro cuerpo.



Mantener una postura corporal adecuada para evitar que se dañe nuestros huesos.



Coloca la mochila con los dos tirantes en la espalda.

Recuerda sentarte correctamente.



Observa las siguientes imágenes e indica con tu dedo la respuesta correcta.

¿Qué acciones te permiten cuidar tu cuerpo?





¡Es hora de un reto!



~Propuesta de
actividad~

**¡TOMA NOTA DE LO QUE NOS TOCA
HACER!**

Actividad opcional.

Es hora de seguir divirtiéndonos, te invitamos hacer estas actividades en Tik Tok , las puedes hacer solo/a o en compañía de tu familia.

m.gutierrez@colegioamankay.cl

Ticket de salida.

★ TICKET DE SALIDA ★

Nombre del alumno:

1. Encierra en un círculo la imagen o las imágenes de hábitos que ayudan a tener un cuerpo sano.



A. Jugar videojuegos



B. Correr



C. Comer fruta



Hábitos de higiene.



Higiene.

Responde según lo observado en el video.

1. ¿Cómo se llama el protagonista del video?

R: *Andrés.*

2. ¿Qué hábitos de higiene se mencionan en el video?

R: *Se baña, se lava las manos, cepilla sus dientes.*

3. ¿Por qué son importantes los hábitos de higiene?

R: *Para tener buena salud y así evitar enfermedades.*

4. ¿Cuál es la comida más importante del día?

R: *El desayuno es el alimento más importante del día.*

5. ¿Por qué es importante comer fruta y verdura?

R: *Par crecer fuertes y sanos.*



Higiene.



La higiene es el conjunto de acciones o medidas que nos permiten mantener nuestro cuerpo sano, como por ejemplo, lavar las manos antes de ingerir un alimento; lavar las frutas y verduras antes de comerlas; cepillar los dientes después de cada comida y antes de dormir.



Observemos y respondamos.



¿Qué cuidados tengo con los alimentos?

Explora

Observa estas recomendaciones:

SIGUE ESTOS CONSEJOS:



Mirar las fechas de vencimiento.



Comer mariscos siempre cocidos.

Comenta

1. ¿Por qué es importante lavar las  ?
2. ¿Cómo debemos comer los  ?



1



Lavar frutas y verduras antes de comerlas.



Guardar lácteos y carnes en el refrigerador.

Texto de estudio
pág. 36 y 37.

1.R: hay que lavarlas antes de consumirlas para evitar enfermedades.

2.R: Los mariscos deben estar cocidos para consumirlos, también para evitar enfermedades.

Observemos y respondamos.

Actividad 12 ¿Por qué debes tener tu cuerpo limpio?

► Identificaré otras acciones que ayuden a mantener el cuerpo limpio.

¿Qué deben hacer para estar limpios y ordenados? Dibuja.



Lavar y peinar su pelo.



Lavar su boca y cepillar los dientes.

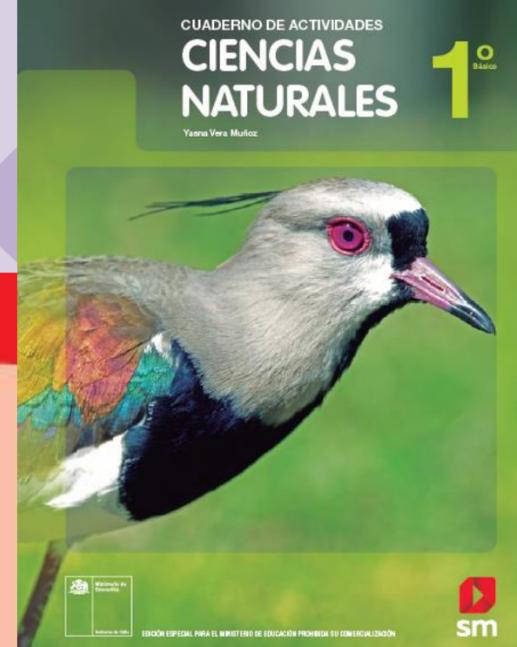


Lavarse las manos y la cara.

Actividad 13 ¿Qué cuidados tengo con los alimentos?

► Relacionaré el alimento con el cuidado que debo tener para consumirlo.

Une los alimentos con los cuidados. Sigue el ejemplo.



Texto de actividades
pág.18 y 19.



¿Cómo cepillamos nuestros dientes?



¡Experimentemos y observemos!



Con los materiales indicados realicemos el siguiente experimento.

Paso 1



Etiqueta los vasos con los siguientes nombres: **Vaso 1** y **Vaso 2**. Agreguen vinagre en ambos vasos.

Paso 2



Cepillen uno de los huevos con pasta de dientes y luego deposítalo en el **vaso 1**. El otro huevo cepíllenlo sin pasta de dientes y colóquelo en el **vaso 2**.

Materiales:

2 huevos
2 vasos plástico
1 cepillo de diente
pasta de dientes
vinagre



¡Experimentemos y observemos!



Con los materiales indicados realicemos el siguiente experimento.



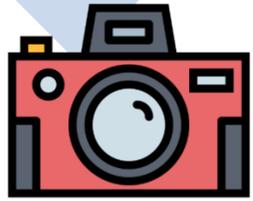
Materiales:

- 2 huevos
- 2 vasos plástico
- 1 cepillo de diente
- pasta de dientes
- vinagre



¡Experimentemos!

Actividad evaluada con nota acumulativa.



Saca una foto y envía para entregar al mail m.gutierrez@colegioamankay.cl

1. *Imagina que los huevos son tus dientes: ¿Porque es necesario cepillarlos con pasta de dientes?*

R:

Etapa 2:

Al día siguiente, retiren los huevos de los vasos, observen y toquen sus cascaras. Registra tus observaciones.

1. *¿Cómo quedó la cáscara del huevo cepillado con pasta de dientes?*

R:

2. *¿Cómo quedo la cáscara del huevo cepillado sin pasta de dientes?*

R:

3. *¿Qué le podría suceder a sus dientes si no lo cepillan? Explica.*

R:

4. *¿Qué cosa no podrías realizar si te faltaran los dientes?*

R:



Burbujas de pensamiento saludable

Higiene

Saludable

Germen



Proteger

Prevenir

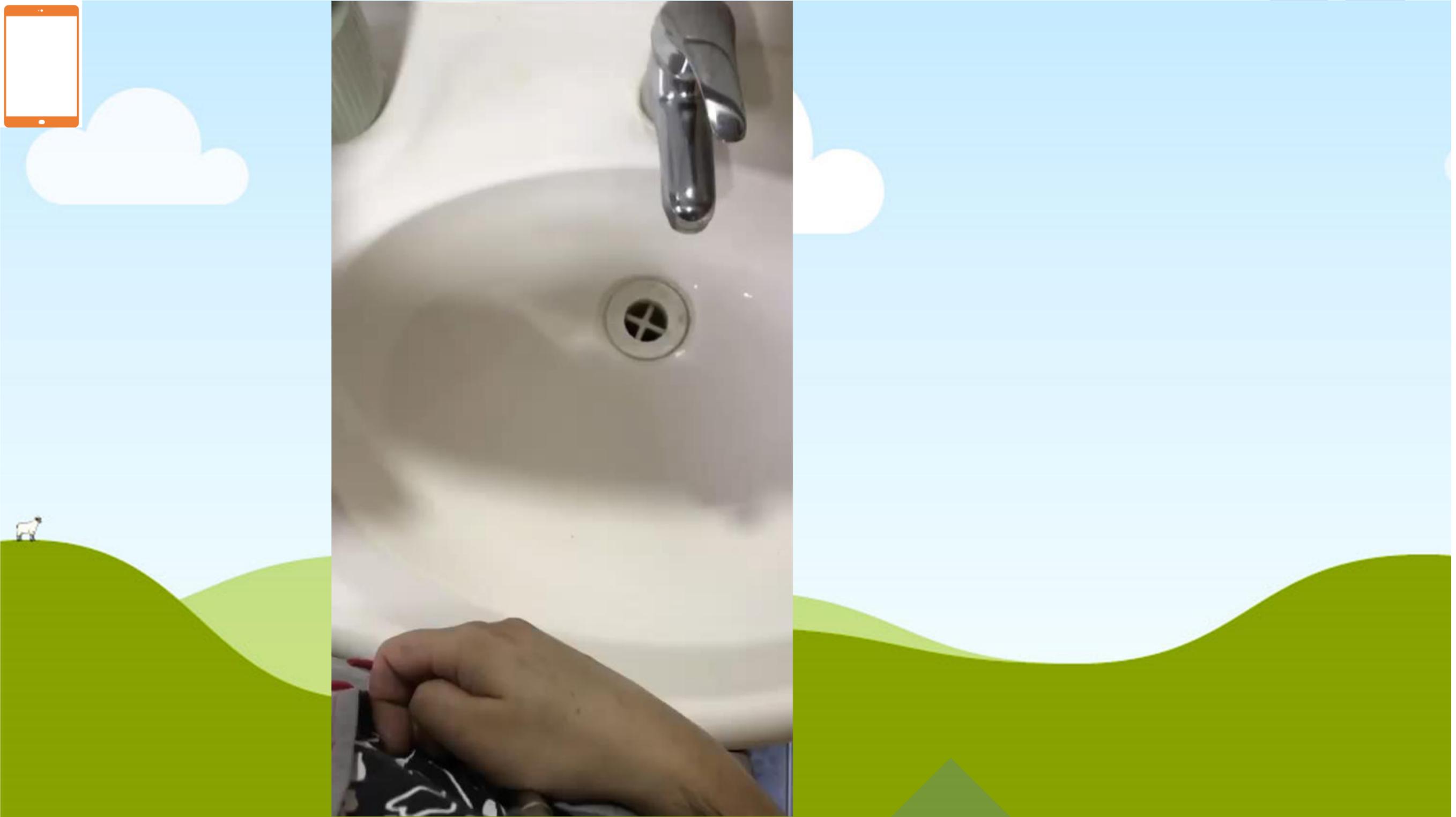
Cavidades
dentales



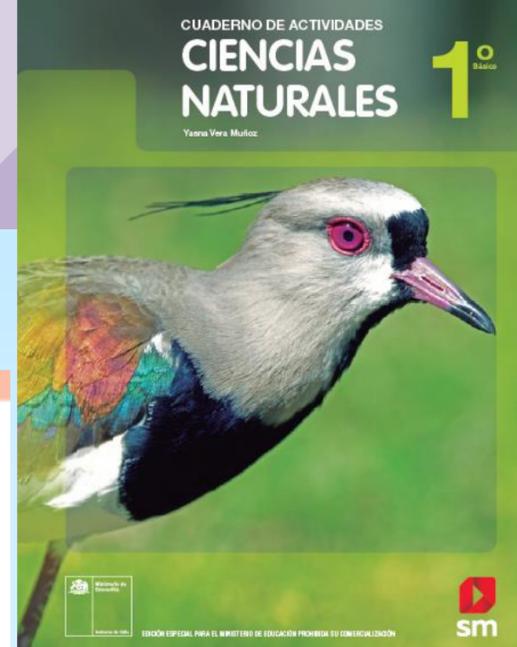
1. Mira la imagen.
2. ¿Qué están pensando?
3. Graba tu respuesta de la burbuja de pensamiento.
4. Enviar para entregar al mail  m.gutierrez@colegioamankay.cl



¿Cómo hacer un correcto lavado de manos?



Actividad evaluada con nota sumativa.



Saca una foto y envía para entregar al mail m.gutierrez@colegioamankay.cl

Actividad 14 Evaluemos lo aprendido

▶ Aplicaré lo aprendido en la **Lección 2**.

1. Marca el camino de alimentos saludables.

2. ¿Cómo mantienes tu cuerpo limpio? Dibuja.

3. ¿Cómo mantienes tu cuerpo sano? Marca.

¿Cómo lo hice?

Pinta una cantidad de manzanas para demostrar cómo trabajaste en esta lección.

¡Lo hice bien!
 ¡Necesito mejorar!

1

Actividad 15 ¿Qué aprendí?

▶ Resumiré lo aprendido en la **Lección 2**.

Completa con recortables.



Cuido mi cuerpo

cuando	me alimento bien	
cuando	hago ejercicios	
cuando	estoy limpio	
cuando	lavo los alimentos antes de comer	

Texto de actividades pág.20,21 y 22.

Organicemos nuestras ideas.

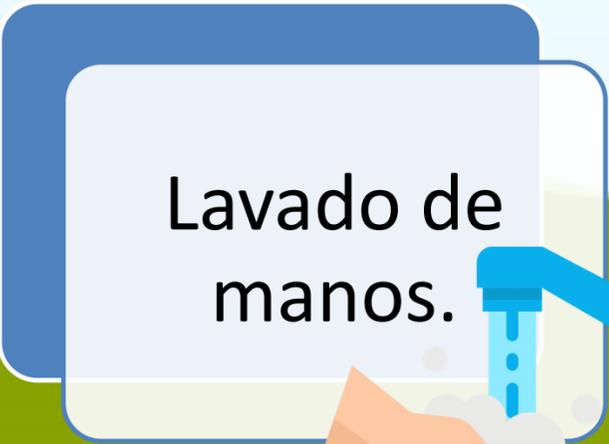


Formas de cuidar mi cuerpo.

**Alimentación
saludable**



**Higiene
personal**



**Actividad
Física**





¡No olvidemos el autocuidado!



Ticket de salida.

★ TICKET DE SALIDA ★

Nombre del alumno:

1. Encierra en un círculo la imagen que te ayuda a estar sano.



A. Lavarse los dientes



B. Ensuciarse las manos



C. Lavar las verduras



¡¡Gracias!!

Recuerda hacer tus preguntas al mail

- × m.gutierrez@colegioamankay.cl
- × Al WhatsApp de la directiva de su curso.