



**C O L E G I O I S A B E L  
R I Q U E L M E  
U . T . P .**

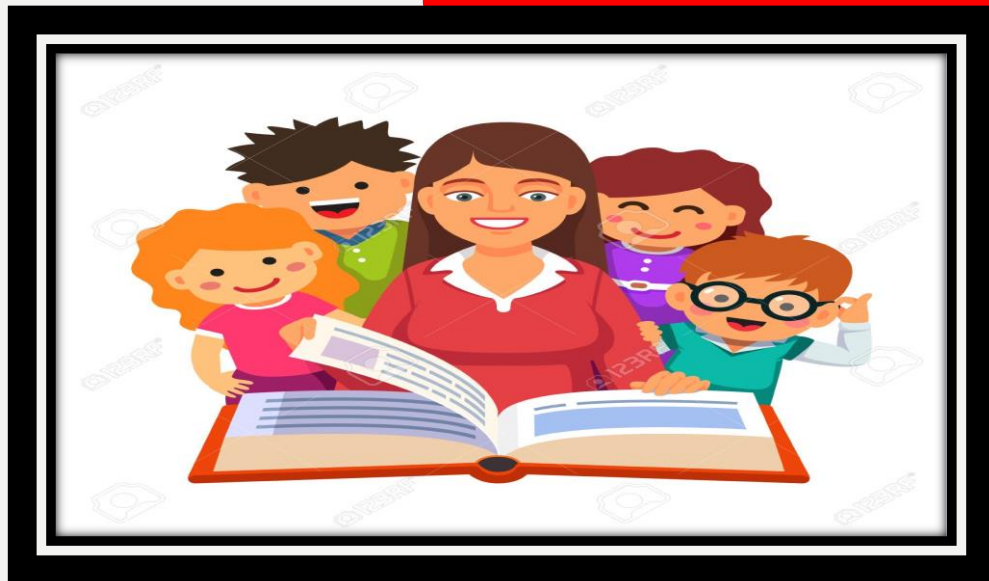
## **G U I A N ° 2 0**

**ASIGNATURA: ORIENTACION-RELIGION  
CURSO: 3°  
DOCENTE: VICTORIA DE GEYTER- VERÓNICA GRACIA.  
SEMANA: 32 (16-20 DE NOVIEMBRE)  
CONTACTO: [VIKTOYITA@HOTMAIL.COM](mailto:VIKTOYITA@HOTMAIL.COM)  
CELULAR+569 64540582**

**Muy buenos días mis queridos niños, bienvenidos a una nueva clase de religión y orientación, hoy hablaremos sobre el tema de la Amistad, ya que esta relacionado con esta época primaveral, sobre todo cuando se acerca la fecha de Navidad.**



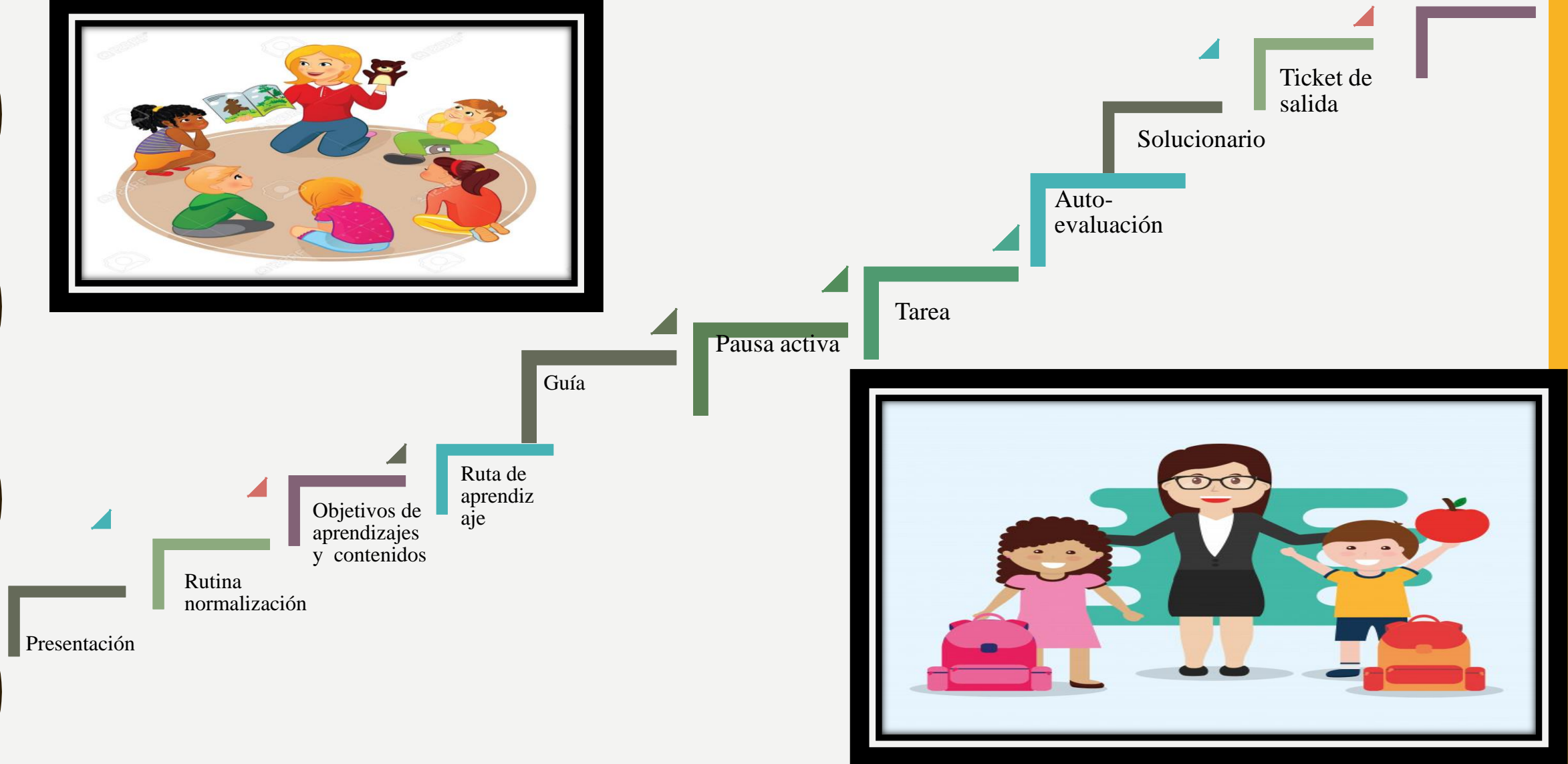
## 2: RUTINA DE NORMALIZACIÓN



## 3: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b>  <b>OA: 4.4.</b> Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>› rutinas de higiene</li> <li>› actividades de descanso, recreación y actividad</li> <li>› hábitos de alimentación</li> <li>› resguardo del cuerpo y la intimidad</li> <li>› la entrega de información personal</li> </ul>	<p><b>CONTENIDO</b>  Planifiquemos un menú saludable</p>
<p><b>OBJETIVO DE LA CLASE</b>  Distinguir hábitos saludables de los no saludables y su consecuencia en la salud</p>	<p><b>HABILIDADES</b>  Identificar  Distinguir  Planificar  Reconocer</p>
<p><b>INDICADORES</b>  <b>Comprende y relaciona el concepto de alimentos saludables y alimentos no saludables</b>  <b>Describe y comparte su rutina diaria de alimentación.</b>  <b>Lee y responde a preguntas relacionadas al tema.</b></p>	<p><b>CRITERIOS DE EVALUACION.</b>  Reconocen y practican el autocuidado alimentario a través de la creación de una minuta saludable</p>

# 4: RUTA DE APRENDIZAJE



Presentación

Rutina normalización

Objetivos de aprendizajes y contenidos

Ruta de aprendizaje

Guía

Pausa activa

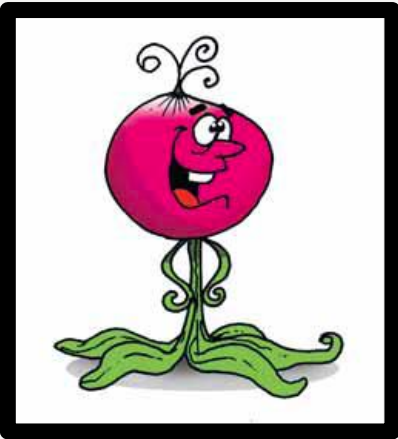
Tarea

Auto-evaluación

Solucionario

Ticket de salida





## 5: GUÍA



- La práctica de hábitos alimentarios saludables es importante para crecer sanos, sentirse bien y participar con alegría y entusiasmo en las actividades diarias.
- Te invitamos a participar de estas actividades que están orientadas a tu propio autocuidado, con el fin que aprendas a llevarlo a la practica y sea beneficioso para ti y tu familia.
- Aprenderás a planificar tu propio menú diario de acuerdo a los alimentos tu escojas.



# 6.- PAUSA ACTIVA

## Mickey Ejercicios

¡Atención,  
todas van a hacer  
los Mickey ejercicios!  
Deja que la música te mueva  
y déjate llevar.  
Mantén tu cuerpo  
en movimiento,  
deja que te suba el ánimo.  
Hazlo de día o de noche.  
Puedes saltar,  
puedes sacudir  
dar palmadas,  
estirarte y más.



Brazos estirados a los costados.  
Círculos hacia adelante  
luego hacia atrás.



Brazadas hacia atrás.



Inclínate hacia un lado y al otro.



Estírate como si fueras  
a tocarte los pies  
pero hacia enfrente.



Marcha,  
luego a doble velocidad.



Paso, brinco, paso, brinco.  
Paso, brinco, paso, brinco.



Rebota.



Toca los dedos  
de tus pies con los  
dedos de las manos.



Palmas  
a la barriguita.



Brazos al cielo y  
de nuevo  
a la barriguita.



Siéntate en el piso  
y has como si estuvieras  
tirando de una cuerda.



Con tu espalda en el piso,  
patea cada pierna  
hacia arriba.

## **7: TAREA**

1.- Registrar en tu cuaderno el objetivo de la clase: “Distinguir hábitos saludables de los no saludables y su consecuencia en la salud”. Y la fecha en que realizas las actividades.

2.- copia el CUADRO 1, anota el nombre o dibuja los alimentos que comiste ayer en tu casa y en la escuela (por ejemplo, el refrigerio, o lo que compraste en la tienda). No olvides escribir las cantidades que comiste de cada alimento. Ejemplo: vaso, taza, cucharadas, cucharaditas, número de unidades, pedazo, rebanada u otras unidades de medida.

Alimentos y bebidas
Desayuno
Refrigerio
Almuerzo
Refrigerio
Cena
Otros alimentos dulces o salados y las bebidas (fuera de las comidas)

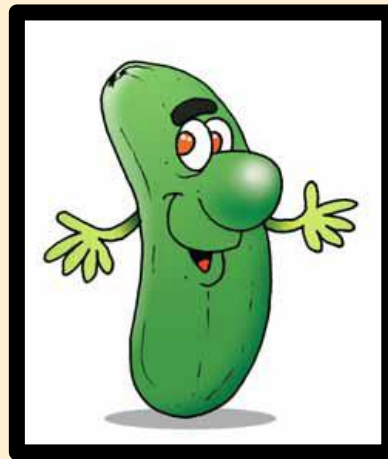
2.- • Observa el CUADRO 2 **Alimentación saludable para niños y niñas de 5 a 9 años** y revisa la variedad y cantidad de alimentos que necesitas comer para crecer sano.

Alimentos recomendados	
Comer diariamente las porciones indicadas	
Tortillas o panes	
Frijoles	
Papa, arroz o pastas: macarrones, fideos, coditos...	
Plátano o camote o yuca	
Frutas variadas	
Ensalada. Ejemplo: tomate, pepino y lechuga	
Verdura de hojas verdes. Ejemplo: chipilín, mora, espinaca	
Huevo	
Leche o bebida fortificada	
Requesón o queso	
Aceite, crema o aguacate	
Azúcar fortificada con vitamina A, en refrescos	
Agua	



- • Compara los alimentos que anotaste en el CUADRO 1 con los del CUADRO 2 y responde:
- 1.-¿Se parece mi alimentación a la recomendada? ¿Por qué?
- 2.- ¿Cuáles alimentos me gustan más?
- 3.- ¿Cuáles no me gustan?
- 4.- ¿Cuáles alimentos me hace falta comer?
- 5.- ¿Cuáles alimentos estoy comiendo demás?

3.- **En tu cuaderno:** escribe los nombres de 3 alimentos que debes comer diariamente



# TE INVITAMOS A CREAR TU PROPIO MENÚ SALUDABLE .



Recuerda colocar las cantidades que vas a usar como por ejemplo: una manzana, un plátano o un tuto de pollo con una porción de arroz.

<b>HORARIOS DEL DIA</b>	<b>MENU DE LO QUE DEBO COMER</b>
Desayuno	
Colación a media mañana	
Almuerzo	
Colación a media tarde	
Once	
Cena liviana.	

## 8.- AUTOEVALUACION





<b>Indicadores</b>	<b>siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>nunca</b>
Anoto en mi cuaderno el objetivo y la fecha cuando realizo mi tarea				
Sigo las instrucciones dadas por mi profesora				
Utilizo mis apuntes para el desarrollo de mi trabajo				
Me preocupo responder de acuerdo a lo que me preguntan				
Utilizo el tiempo estimado para la realización de mis actividades.				

## 9.- SOLUCIONARIO



- 1.- En el cuadro 1 descripción de lo que consume en forma diaria y las cantidades
- 2.- observar cuadro de alimentos saludables, sobre todo indicados para su edades.
- 3.- Compara cuadros y responde preguntas. (las respuestas son personales de acuerdo a los conocimientos y experiencias de vida del alumno.)
- 4.- Describe 3 alimentos que debe comer en forma diaria y que son importantes su crecimiento.
- 5.- Crea su propio menú saludable, indicando las cantidades y los alimentos saludables que ha de comer durante el día.

# 10.-TICKET DE SALIDA

<b>TICKET DE SALIDA</b>  NOMBRE: _____	<b>¡QUE TU MENTE HABLE!</b>	
	LO QUE APRENDISTE 	PREGUNTAS SOBRE EL TEMA 
		
	LO QUE NECESITAS TRABAJAR 	CONEXIONES QUE HICISTE 