



ASIGNATURA: ORIENTACION-RELIGION  
CURSO: 4°  
DOCENTE: VICTORIA DE GEYTER- CLARA HENRÍQUEZ  
ALEJANDRA CONTRERAS.  
SEMANA 2 AL 6 NOVIEMBRE  
CONTACTO: [VIKITOYITA@HOTMAIL.COM](mailto:VIKITOYITA@HOTMAIL.COM)  
CELULAR+56 9 64540582

HOLA EN ESTE MES DE PRIMAVERA SEGUIREMOS APRENDIENDO EN ORIENTACION Y RELIGION, NOS A CERCAMOS A PASOS AGIGANTADOS A LA NAVIDAD Y EL TERMINO DEL AÑO. SABEMOS QUE NO HA SIDO FACIL PARA USTEDES PERO NO OLVIDEN QUE SE LES QUIERE Y QUE ESTAMOS PARA USTEDES, Y ENSEÑARLES A SER MEJORES PERSONAS Y ESTUDIANTES DE NUESTRA ESCUELA, UN ABRAZO GIGANTE PARA TODOS USTEDES MIS NIÑOS QUERIDOS.



# 1.-OBJETIVO DE APRENDIZAJE

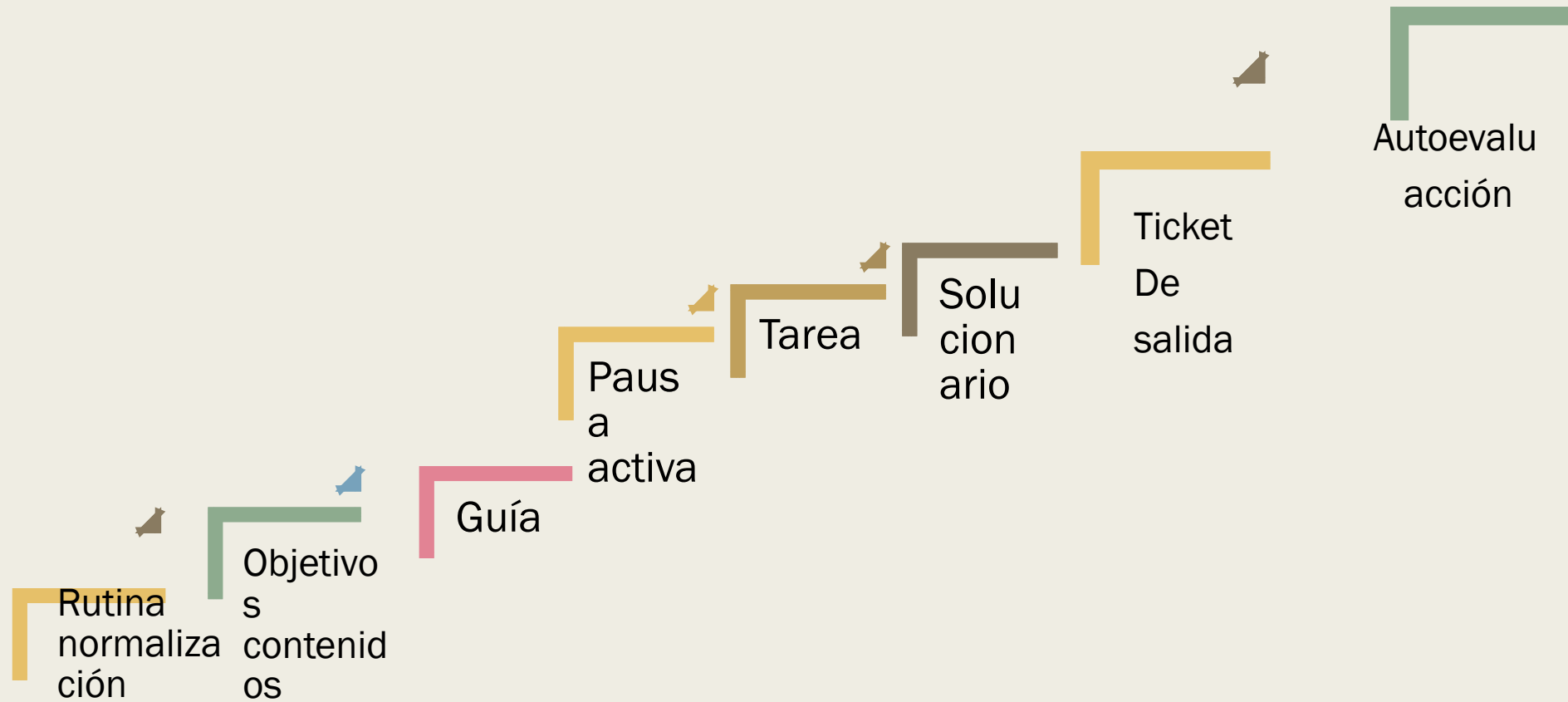


OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>OA 05: Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal; situaciones de potencial abuso; consumo de drogas.</p>	<p>VIDA SALUDABLE Y AUTOCUIDADO</p>
<p><b>OBJETIVO DE APRENDIZAJE</b></p>	<p><b>HABILIDADES</b></p>
<p>identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal</p>	<p>Identificar Nombrar Reconocer dialogar</p>
<p><b>INDICADORES</b></p>	<p><b>DESTREZAS</b></p>
<p>Distinguen los alimentos cuyo consumo diario resulta favorable para una sana alimentación Explican las consecuencias de una alimentación poco saludable.</p>	<p>Escribir Dibujar-crear.</p>

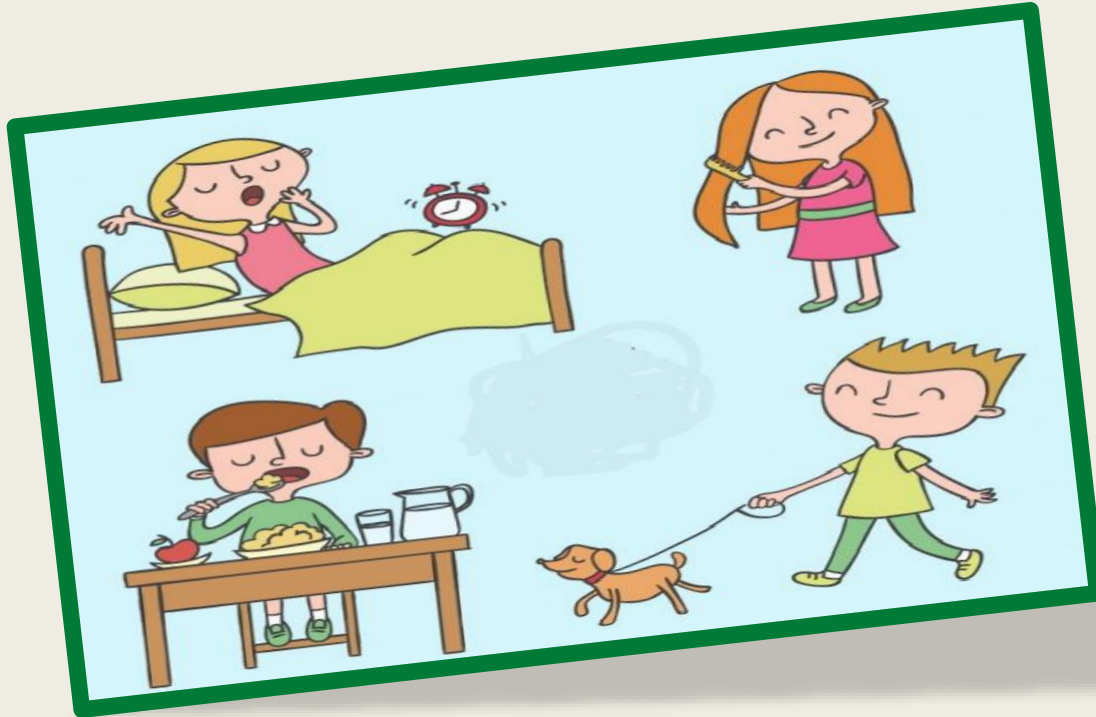
## 2: RUTINA DE NORMALIZACIÓN



# 3: RUTA DE APRENDIZAJE



## 4.- GUIA



**RUTINA:**  
**COSTUMBRE O HÁBITO**  
**ADQUIRIDO DE HACER ALGO**  
**DE UN MODO DETERMINADO,**  
**QUE NO REQUIERE TENER**  
**QUE REFLEXIONAR O**  
**DECIDIR.**

# Actividades recreativas

**Las actividades recreativas, son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer.**



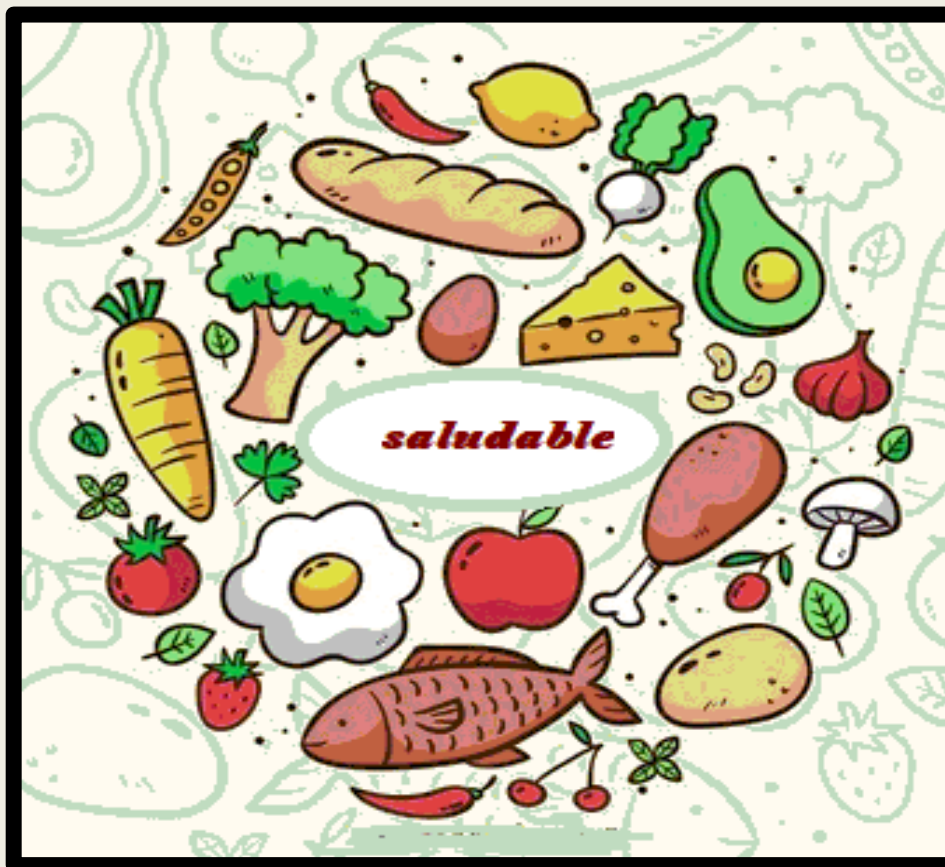
# Actividades Recreativas Saludables



# ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo.

La cantidad de alimentos ha de ser la adecuada



Tiene que ser equilibrada.





## 5: PAUSA ACTIVA

PIDE A UN ADULTO QUE TE AYUDE A DESARROLLAR ESTA ACTIVIDAD

### Ocho perezoso

#### Pasos:

- 1- Estire la mano a la altura de la nariz con el pulgar levantado y realice el ocho.
- 2- los ojos deben acompañar el movimiento de la mano.
- 3- La cabeza no se mueve.

#### Beneficios:

- Sirve para integrar los campos visuales.
- Es útil para evaluar lo que se lee.
- Ayuda a reforzar la visión, lectura, capacidad de coordinación y equilibrio.



/MaestraYesiSaldaña

## 6: TAREA

- 1.-Actividad: Propone 3 actividades recreativas saludables que puedas realizar en tú tiempo libre.

1.-		
2.-		
3.-		

- 2.- Actividad: propone 5 alimentos saludables que tu consume y sus beneficios

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- 3.- Actividad: Propone 5 alimentos no saludables que perjudican la salud y sus consecuencias negativas para quienes lo consumen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## 8: TICKET DE SALIDA

- Responde de acuerdo a lo visto en clases:
  1. ¿Por qué es importante de tener un autocuidado ?
  2. ¿Qué nos propone para tener una vida sana y feliz?
  3. ¿Por qué es malo comer comida chatarra o comidas callejeras?
- Crea en tu cuaderno un pequeño afiche en la que recomiendas una vida saludable en relación a la alimentación y salud física.



## 9: 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				
Utilizo mis apuntes para el desarrollo de mi trabajo				
Me preocupo responder de acuerdo a lo que me preguntan				

## 10.- SOLUCIONARIO



- Actividad 1: El alumno recrea actividades recreativas saludables y las que practica el.
- Actividad 2: El alumno desde sus conocimientos propone 5 alimentos que sean saludables y sus beneficios
- Actividad 3: El alumno desde sus conocimientos propone a modo de consejo, 5 alimentos no saludable y las consecuencias nefastas de este.