



**COLEGIO ISABEL
RIQUELME
U.T.P.**

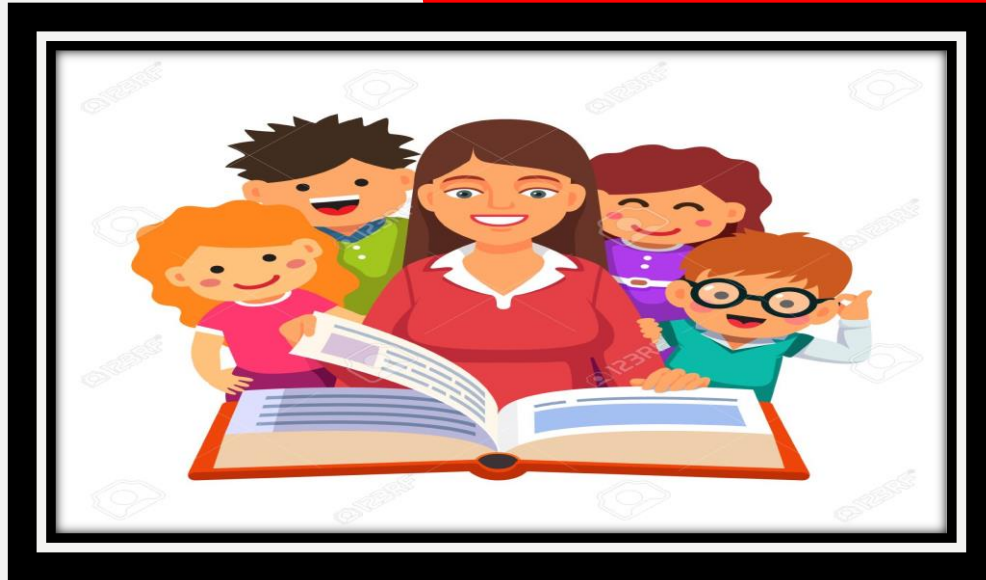
GUIA N° 20

**ASIGNATURA: ORIENTACION-RELIGION
CURSO: 4°
DOCENTE: VICTORIA DE GEYTER-CLAUDIA ROJAS.
SEMANA: 32 (16-20 DE NOVIEMBRE)
CONTACTO: VIKTOYITA@HOTMAIL.COM
CELULAR+569 64540582**

Muy buenos días mis queridos niños, bienvenidos a una nueva clase de religión y orientación, hoy continuamos con la unidad anterior, relacionada con hábitos e higiene una vida saludable.



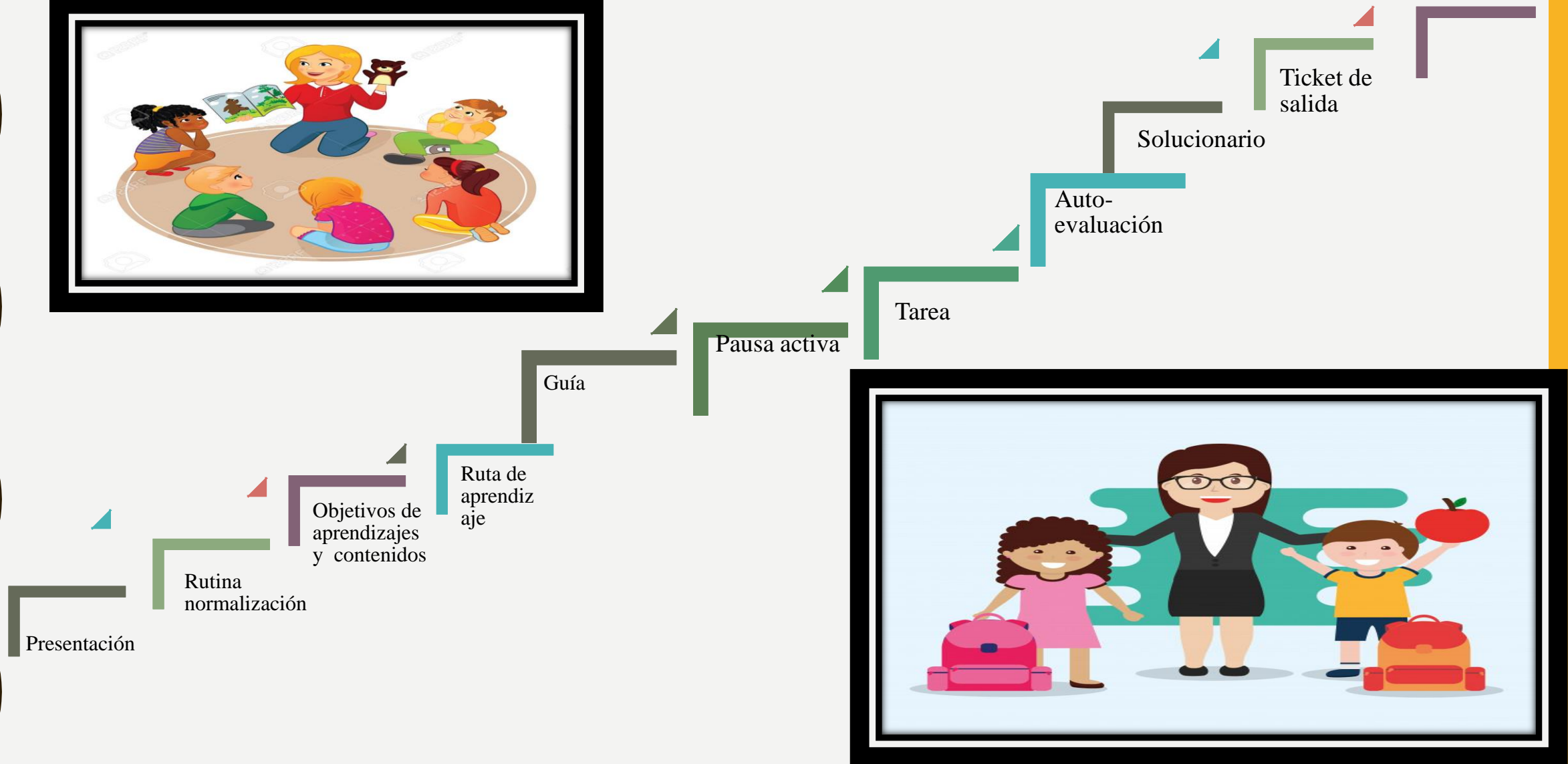
2: RUTINA DE NORMALIZACIÓN



3: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

<p>OBJETIVO DE APRENDIZAJE OA 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>CONTENIDO HÁBITOS DE HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL</p>
<p>OBJETIVO DE LA CLASE Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso,.</p>	<p>HABILIDADES Identificar Distinguir Argumentar</p>
<p>INDICADORES Distinguen 5 alimentos cuyo consumo diario resulta favorable para una sana alimentación. Distinguen 5 alimentos cuyo consumo diario resulte dañino para su salud. Presentan 1 argumentos en torno a la importancia de mantener hábitos de higiene</p>	<p>CRITERIOS DE EVALUACION. Nombran actividades y rutinas de vida 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



En la clase anterior hablamos sobre las actividades recreativas las que nos ayudaban a tener un mejor estado físico y una mejor calidad de vida evitando así el sedentarismo.

Te invito a que observes atentamente estas dos imágenes: ambas tienen relación entre si, ya que se relacionan con el autocuidado e higiene.

¿Qué nos transmite la foto de las verduras?

¿Qué nos quiere decir la foto de la derecha?

Nota: en la tarea podrás demostrar tus propios conocimientos y rutinas de autocuidado como lo demuestra estas imágenes.

6.- PAUSA ACTIVA

Mickey Ejercicios

¡Atención,
todas vengan 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.



Estirate 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.- Escribe en tu cuaderno de religión: el objetivo de la clase y la fecha día que realizaste la actividad

2.- Busca el significado de las siguientes palabras: Higiene, limpieza, rutina

3.- Busca en diarios o revistas, al menos 5 alimentos saludables para nuestro organismo. si no tienes dónde recortar, puedes dibujar

4.- Busca en diarios o revistas, al menos 5 alimentos que al consumirlos diariamente, sean dañinos para nuestro organismo. si no tienes dónde recortar, puedes dibujar.

5.- Menciona ¿Cuáles son los hábitos de higiene que realizas cada mañana al despertar? Si quieres, puedes dibujar.

5.1 Explica muy bien y con tus propias palabras ¿Por qué es tan importante realizar esta rutina de higiene? Entrega al menos 1 argumento.

6.- Menciona ¿Cuáles son los hábitos de higiene que realizas durante el día? Si quieres, puedes dibujar.

6.1.- Explica muy bien y con tus propias palabras ¿Por qué es tan importante realizar esta rutina de higiene? Entrega al menos 1 argumento.

7.- Menciona ¿Cuáles son los hábitos de higiene que realizas cada noche antes de dormir? Si quieres, puedes dibujar.

7.1 Explica muy bien y con tus propias palabras ¿Por qué es tan importante realizar esta rutina de higiene? Entrega al menos 1 argumento.

8.- AUTOEVALUACION

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				
Utilizo las tic como medio de información complementaria para el desarrollo de mis actividades.				
Me preocupo responder de acuerdo a lo que me preguntan				
Valoro la asignatura ya que es significativa para mi vida				

9.- SOLUCIONARIO

Introducción

Respuestas personales registradas en su cuaderno

2.-Vocabulario:

Higiene : Sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones. Se entienden como **higiene** los métodos **que** los individuos utilizan **para** estar limpios, como el uso sobre **de** jabón, champú y agua

Limpieza: es la ausencia de suciedad y su propósito es disminuir o exterminar los microorganismos. **Desinfectar**, por su parte, puede definirse como eliminar en parte el número de bacterias que se encuentran en un determinado ambiente o superficie, de tal forma que no sea nocivo para las personas.

Rutina: consiste en todas esas acciones y actividades que realizamos todos los días como puede ser lavarnos los dientes, ir al trabajo o a la escuela.

Nº3 al nº7 son actividades con respuestas personales de acuerdo a los conocimientos y experiencias del alumno. (sujeto a evaluación)

10.-TICKET DE SALIDA



TICKET DE SALIDA

NOMBRE:

Una pregunta sobre la clase de hoy

Dos cosas que aprendí

Tres cosas sobre las que puedo trabajar