



**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.



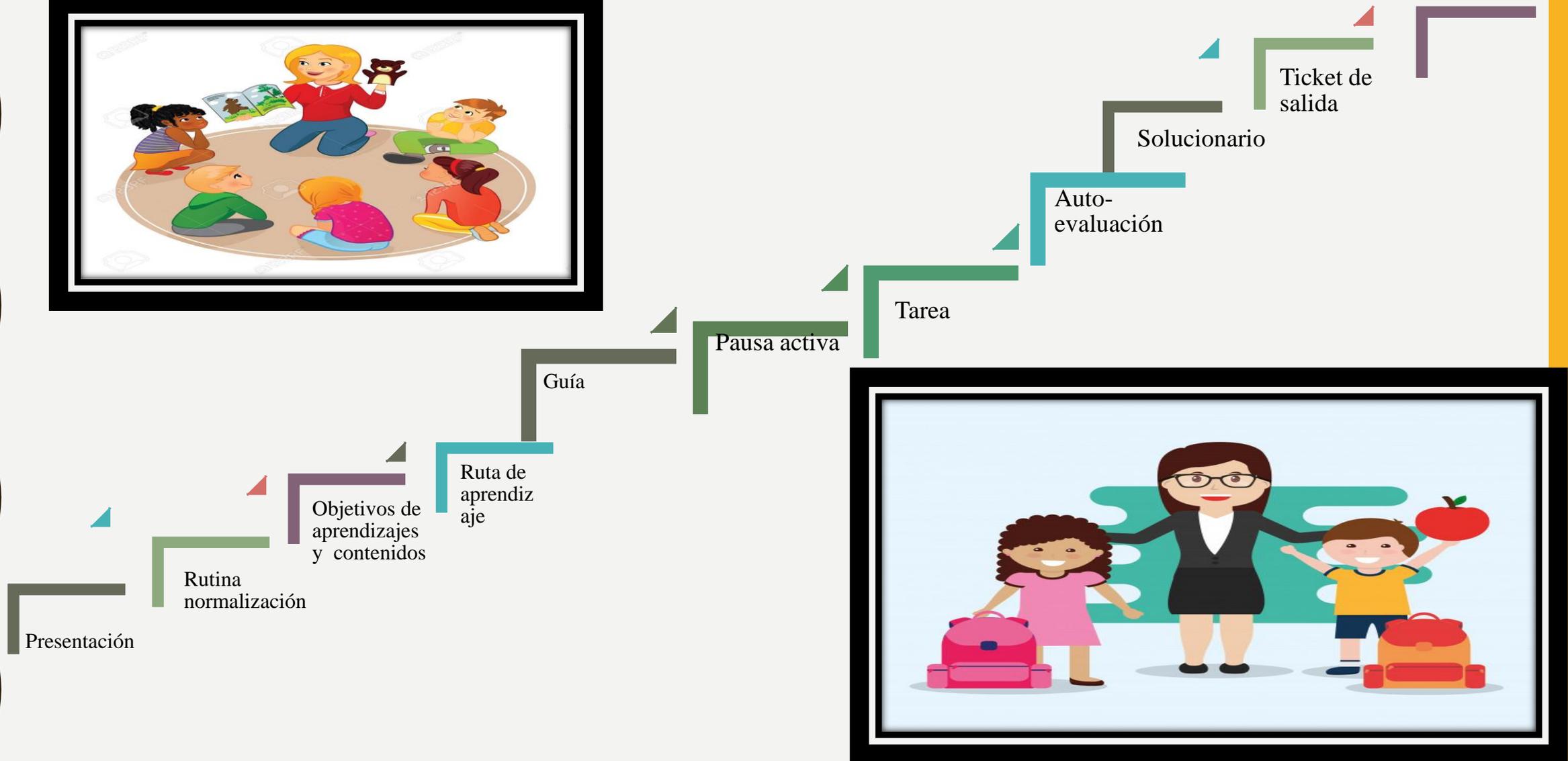
2: RUTINA DE NORMALIZACIÓN



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

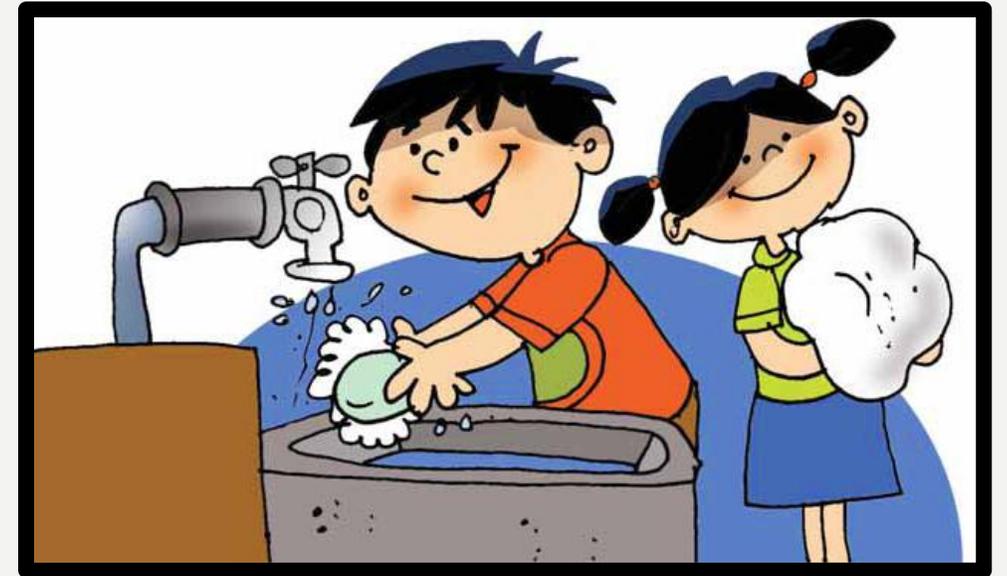
Auto-evaluación

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