



## Recursos



### Alimentación saludable

#### Actividad:



#### “Menú Saludable”

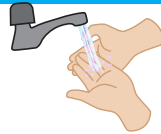
- Sopa de letras
- Texto sobre grupos de alimentos.



### Prácticas de higiene



#### Actividad:



#### “Emisarios del Agua”

##### • Preguntas orientadoras

1. ¿Cómo llega el agua que consumes en tu casa y en tu colegio?
2. ¿Siempre tienen agua en tu colegio?
3. ¿Cómo se contaminan las fuentes de agua en tu municipio?
4. ¿Cómo se puede cuidar el agua en este municipio?
5. ¿Cuáles son las formas en que se usa el agua?



### Actividad física

#### Actividad:



#### “Mi rutina física semanal”

- Encuesta
- Lectura sobre actividad física
- Cronómetro



La educación es de todos

Mineducación



La educación es de todos

Mineducación

# Profe

## empieza tu compromiso con los



## Guía práctica para docentes



## GRADOS 10° a 11°



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef 

unicef 



## Alimentación saludable



## Prácticas de higiene



## Actividad física



### Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Análisis críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente.



### Desempeño:

- Comprender la importancia de los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana en la alimentación diaria.



### Indicador de desempeño:

- Elabora un menú saludable incluyendo los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.

### Algunas propuestas:

#### “Menú saludable”



Docentes



### Explorar

- Entregue a sus estudiantes una sopa de letras con información sobre los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.
- Pídeles que les digan qué saben de estos grupos de alimentos.



### Movilizar

- Organice grupos de trabajo y entregue un texto sobre los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.
- Cada grupo centra su lectura en uno de los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.
- Pida a sus estudiantes que lean el texto y realicen una pequeña presentación sobre lo leído dando respuesta a estas preguntas: ¿Qué rescatan de la lectura? ¿Por qué es importante? ¿Qué elementos nuevos incorporan al del texto?



### Impactar

- Promueva que cada estudiante argumente lo siguiente: ¿Cómo relaciono el texto con la realidad de mi escuela? ¿De mi familia y de mi comunidad?
- Asigne a cada estudiante la misión significativa de elaborar un menú saludable con los grupos de alimentos que se encuentran en su región.
- Dicho menú deberá ser preparado para los seis grupos de trabajo.



### Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Uso responsablemente el agua, como recurso natural y vital.



### Desempeño:

- Valorar la importancia del agua segura en el desarrollo de las actividades humanas, para garantizar una buena calidad de vida.



### Indicador de desempeño:

- Diseña y socializa a la comunidad educativa un póster sobre el uso y el cuidado del agua.

### Algunas propuestas:

#### “Emisarios del agua”



Docentes



### Explorar

- Indague al grupo de estudiantes cómo cuidan y usan el agua en su comunidad, tenga en cuenta las preguntas orientadoras que se encuentran en la sección de recursos de esta guía práctica.



### Movilizar

- Pregunte a sus estudiantes: ¿Qué elementos comunes y diferentes encuentran en las respuestas? ¿Qué explicaciones dan a estas respuestas?
- Entregue a sus estudiantes un texto sobre la importancia de utilizar agua segura para cuidar la vida e invíteles a responder las siguientes preguntas: ¿Cómo relaciono el texto con la realidad de mi escuela, de mi familia y de mi comunidad?



### Impactar

- Deje la misión significativa de diseñar un póster sobre el cuidado del agua, su importancia en la calidad de vida y las formas en que se usa.
- Anime a sus estudiantes para que compartan esta pieza comunicativa de manera virtual usando las redes sociales y en su familia.



### Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.



### Desempeño:

- Reconocer la relación entre salud y actividad física.



### Indicador de desempeño:

- Diseña una rutina de actividad física diaria para ponerla en práctica en la escuela, en el hogar y en el barrio.

### Algunas propuestas:

#### “Mi rutina física semanal”



Docentes



### Explorar

- Entregue a sus estudiantes una encuesta sobre actividad física.



### Movilizar

- Organice grupos de cinco personas para compartir las respuestas de la encuesta.
- Pregunte a sus estudiantes: ¿Qué elementos comunes y diferentes encuentran en las respuestas? ¿Qué explicaciones dan a estas respuestas?



### Impactar

- Deje la misión significativa a cada estudiante de programar una rutina de actividad física semanal en compañía de su familia.
- Pregunte a sus estudiantes ¿Cómo creen que estas rutinas van a mejorar la salud? ¿Se puede cumplir con la rutina? ¿Qué obstáculos se podrían presentar para alcanzar el objetivo propuesto con la rutina?

