



## Recursos



### Prácticas de higiene

#### Actividad:

“¿Qué relación tienen los baños con el agua?”



#### • Preguntas orientadoras

1. ¿De dónde viene el agua que utilizan en tu casa?
2. ¿De dónde viene el agua que utilizan en tu institución educativa?
3. ¿Qué es una excreta?, ¿quiénes producen excretas?
4. ¿Qué sistemas de manejo de excretas conoces?
5. ¿Qué pasa cuando se arrojan grandes cantidades de excretas a las fuentes de agua?
6. En esa gráfica del ciclo del agua ¿desde dónde piensas que se están arrojando excretas y contaminando el agua?
7. ¿Es necesario evitarlo?, ¿por qué?
8. ¿Cómo podrás evitarlo en tu municipio, en tu casa, en tu institución educativa?



### Actividad física

#### Actividad:

“Diseño mi rutina bailable de actividad física”



#### • Características

- Duración de mínimo 15 minutos.
- Selección de la música o de varias piezas de música o ritmos musicales de distintas regiones del país, que grabarán una a continuación de la otra para completar el tiempo de duración de la rutina.
- Selección de los pasos de baile o movimientos que se puedan realizar con brazos, piernas, tronco. Estos movimientos pueden efectuarse de forma repetitiva, rítmica y sobre todo divertida.
- Presentación de cada rutina en la siguiente sesión, participan todos los grupos.
- Cada grupo deberá vestirse de forma llamativa y distintiva para la presentación de su rutina, para ello se les proveerá de algunos materiales.



La educación es de todos

Mineducación

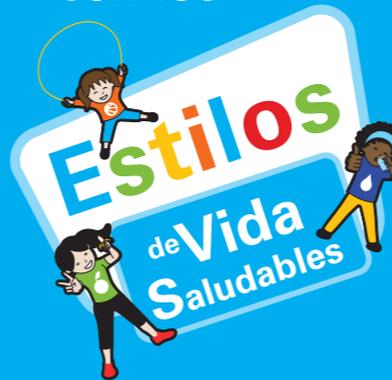


La educación es de todos

Mineducación

Profe

empieza tu compromiso con los



Guía práctica para docentes



GRADOS 8° a 9°



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef

unicef



## Alimentación saludable



## Prácticas de higiene



## Actividad física



### Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Toma decisiones responsables frente al cuidado de su cuerpo y de sus relaciones con los demás.



### Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Asume una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente y participa en su protección.



### Relación con orientaciones pedagógicas de educación física, recreación y deporte:

- Reconoce sus potencialidades para realizar actividad física orientada a su salud.



### Desempeño:

- Asumir el cuidado de su cuerpo y de sus relaciones con los demás.



### Desempeño:

- Tomar una posición crítica frente al deterioro del medio ambiente y participar en su protección.



### Desempeño:

- Desarrollar habilidades para la realización de actividad física orientada a promover la salud.



### Indicador de desempeño:

- Prepara una receta que contiene alimentos que aportan al cuidado de su salud y de su cuerpo.



### Indicador de desempeño:

- Elabora una propuesta de mejoramiento del manejo de las excretas en su entorno.



### Indicador de desempeño:

- Define una rutina de movimientos de danza-baile, que puedan contribuir al mejoramiento de la condición física.

### Algunas propuestas:

"Graficario Saludable"



Docentes

### Algunas propuestas:

"Qué relación tienen los baños con el agua"



Docentes

### Algunas propuestas:

"Diseño mi rutina bailable de actividad física"



Docentes



### Explorar

- Motive a sus estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cómo se preparan las comidas en la familia? ¿Qué rutinas familiares existen en relación con la alimentación? ¿Cómo participan en estas rutinas?



### Explorar

- Solicite a sus estudiantes conformar grupos de cinco personas.
- Entregue el afiche con el ciclo del agua y pide ubicar en este el tipo de región en la que viven: ¿selvática, está en la montaña, es un páramo, un desierto, está al lado del mar?



### Explorar

- Organice a sus estudiantes en grupos para resolver las siguientes preguntas:
  1. ¿Hay alguna relación entre bailar y actividad física?
  2. ¿Cómo se puede relacionar el baile con las características de la actividad física?
 ¿Qué efectos crees que tiene realizar actividad física? ¿Cómo relaciona el baile, la actividad física y el cuerpo?



### Movilizar

- Entregue el material didáctico "graficario saludable" para que el grupo reconozca preparación con alimentos saludables.



### Movilizar

- Formule al grupo las preguntas que se encuentran en la sección de recursos de esta guía práctica, para que respondan de forma individual y escrita.



### Movilizar

- Pide a cada grupo una rutina, con las características que encontrarás en la sección de recursos de esta guía práctica.



### Impactar

- Deje a cada estudiante la misión significativa de preparar en casa una receta con alimentos saludables.



### Impactar

- Deje la misión significativa de elaborar una propuesta de mejoramiento para el manejo de las excretas en su entorno. ¿Qué se puede hacer desde la familia y desde la comunidad?



### Impactar

- Deje la misión significativa de diseñar una rutina de movimientos de baile que pueden contribuir al mejoramiento de la condición física.