



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

Estudiantes

comiencen su compromiso con los



Guía práctica para estudiantes



GRADOS 10° a 11°



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef

unicef



Alimentación saludable



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Analizo 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"



Estudiantes



Explorar autónomo

- Indaga sobre los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana. ¿Qué características tienen estos alimentos? ¿Porqué son saludables? ¿Realmente estos grupos de alimentos hacen parte de un plato de la familia colombiana?



Movilizar autónomo

- Describe y clasifica los alimentos que se encuentran en la tienda escolar, en el comedor escolar y en tu casa. ¿Qué tan cercanos o alejados están estos alimentos con el plato saludable de la familia colombiana? ¿Qué razones das para que esto este ocurriendo?



Impactar autónomo

- En tu casa y en tu salón de clase, elabora un menú saludable para un día, que incluya los elementos del plato saludable de la familia colombiana. Deberás presentarlo a tu familia y a tus compañeros de clases explicando porqué es un plato saludable. Podrás grabarlo, subirlo a la web y compartirlo con otras personas.



Prácticas de higiene



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"



Estudiantes



Explorar autónomo

- Indaga en el municipio sobre el cuidado y las formas en que se usa el agua.
- Reflexiona sobre lo que pudiste indagar y trata de reflexionar sobre el cuidado y uso del agua en tu familia.
- Indaga en qué consiste la huella hídrica.



Movilizar autónomo

- Comparte las respuestas con el grupo.
- Busca un texto sobre la importancia de utilizar agua potable segura para cuidar la vida.
- ¿Porqué crees que es importante el cuidado del agua? ¿Qué implicaciones tiene para la vida individual, familiar y social?
- Busca cómo se calcula la huella hídrica.



Impactar autónomo

- Indaga y calcula la huella hídrica de tu salón de clases y de tu familia.
- Diseña un póster sobre el cuidado del agua y la transformación de la huella hídrica para la calidad de vida y nuestra supervivencia como humanidad.



Actividad física



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"



Estudiantes



Explorar autónomo

- Elabora en grupo una encuesta complementaria sobre actividad física, acorde a tu contexto.



Movilizar autónomo

- Aplica la encuesta a 5 personas y analiza las respuestas.
- ¿Qué elementos comunes encuentras? ¿Qué diferencias hay? ¿Qué explicaciones podrías dar a estas respuestas?



Impactar autónomo

- Diseña y replica con tus compañeras y compañeros de clase una rutina de actividad física semanal para ponerla en práctica, con base en el análisis de las encuestas.