



Recursos



Alimentación saludable

Actividad:

“Sabores y aromas de los alimentos”



- Vendas para ojos
- Láminas de alimentos saludables
- Tijeras
- Pegamento
- Cinta



Prácticas de higiene

Actividad:

“Lavado de Alimentos”



- Video sobre el lavado de alimentos.
- Lámina con los pasos del lavado de alimentos.



Actividad física

Actividad:

“Acompaña un Ritmo”



- Una clave (instrumento musical).



La educación es de todos

Mineducación

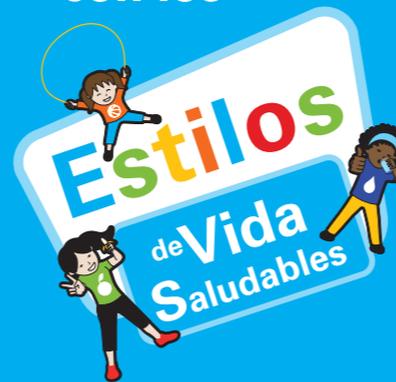


La educación es de todos

Mineducación

Familias

comiencen su compromiso con los



Guía práctica para familias



GRADOS 4º a 5º



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef

unicef



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Establezco relaciones entre microorganismos y salud.



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Uso responsable de los recursos (papel, agua, alimentos, energía).



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.



Desempeño:

- Relaciono la importancia de algunos microorganismos beneficiosos para mi cuerpo y aquellos alimentos que los contienen.



Desempeño:

- Usar el agua de manera responsable para el lavado de alimentos y el lavado frecuente de manos.



Desempeño:

- Exploro posibilidades de movimientos rítmicos y reflexiono sobre mi cuerpo y mi mente.



Indicador de desempeño:

- Desarrollo una pequeña investigación acerca de cuáles alimentos contienen microorganismos necesarios para mi cuerpo.



Indicador de desempeño:

- Escribe un texto narrativo sobre el lavado de alimentos y el uso responsable del agua.



Indicador de desempeño:

- Creo una rutina de movimientos corporales que se ajusten a ritmos musicales.

Algunas propuestas:

"Sabores y aromas de los alimentos"



Familias

Algunas propuestas:

"Lavado de alimentos"



Familias

Algunas propuestas:

"Acompaña un Ritmo"



Familias



Explorar en familia

- Dialoga sobre qué son los microorganismos y cuáles pueden estar presentes en algunos alimentos. ¿Cuáles aportan al cuidado de la salud y cuáles no?



Explorar autónomo

- Pregunta a tu hija o hijo ¿cómo se debe utilizar el agua durante el lavado de alimentos? y ¿por qué se deben lavar los alimentos antes de consumirlos?.



Explorar en familia

- Identifica diferentes movimientos en familia que se pueden realizar cuando se escucha un ritmo musical.



Movilizar en familia

- Selecciona alimentos de la casa que tengan microorganismos y reflexiona sobre el porque pueden ser buenos para la salud. Escucha a tu hija e hijo sobre lo aprendido en la Institución Educativa.



Movilizar en familia

- Explica cómo se debe utilizar el agua durante el lavado de alimentos y porqué se debe realizar este procedimiento antes del consumo de estos.



Movilizar en familia

- Crea, con algunos movimientos acompañados de uno o varios ritmos musicales, una rutina en familia.



Impactar en familia

- Dado que uno de los alimentos con mayor consumo en el mundo y que tiene microorganismos es el pan, en familia hagan una receta de pan casero reflexionando sobre la importancia de los microorganismos para la salud. Recuerde que la alimentación debe ser balanceada y variada.
- Pregúntele a su hijo o hija con que comida saludable se podría acompañar el pan casero que hicieron. Reflexione en familia.



Impactar en familia

- Elabora, junto con tu hija o hijo, un texto sobre la importancia de lavar adecuadamente los alimentos y nuestras manos antes de su preparación.



Impactar en familia

- Realiza con tu hija o hijo una rutina de movimientos, acompañada de un ritmo musical.

