



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

Familias

comiencen su compromiso con los



Guía práctica para familias



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.



Desempeño:

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



Indicador de desempeño:

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



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

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



Desempeño:

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



Indicador de desempeño:

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



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

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



Desempeño:

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



Indicador de desempeño:

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

Algunas propuestas:

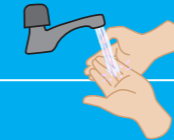
"Graficario Saludable"



Familias

Algunas propuestas:

¿Qué relación tienen los baños con el agua?



Familias

Algunas propuestas:

"Diseño mi rutina bailable de actividad física"



Familias



Explorar en familia

- Elabora una lista de los alimentos que se encuentran en casa.
- Clasifica la lista de alimentos de acuerdo con los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.



Movilizar en familia

- Define con tu hija o hijo formas para preparar los alimentos identificados en casa.
- Conversa sobre otros tipos de alimentos saludables podrían incluirse para consumo en casa.



Impactar en familia

- Prepara con el apoyo de la familia una receta, teniendo en cuenta los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.



Explorar en familia

- Consulta en casa los sistemas para el manejo de excretas con los que cuentan las familias de la comunidad.



Movilizar en familia

- Conversa sobre los sistemas de manejo de excretas identificados y si consideran necesario mejorarlos o cambiarlos, para prevenir la contaminación de las fuentes de agua.



Impactar en familia

- Apoya a tu hija o hijo en la tarea de definir si el sistema con el que cuentan en la comunidad, la familia y la escuela son adecuados para evitar la contaminación de las fuentes de agua.



Explorar en familia

- Consulta en familia cuáles son las rutinas de bailes y de movimientos que más nos aportan para tener una buena salud física y mental.
- Conversa sobre los distintos ritmos musicales y de baile que existen en el país ¿Cuál de estos les gusta más y por qué?.



Movilizar en familia

- Realiza una rutina de baile junto con tu hija o hijo que incorpore los bailes propios de tu región.



Impactar en familia

- Apoya el diseño de la rutina de movimientos de baile de tu hija o hijo.
- Reflexiona sobre cómo se sintieron todos antes y después de practicar la rutina.
- Trata de identificar y describir emociones y relacionarlas con el baile y la actividad física.