



Recursos



Alimentación saludable

Actividad:

"Sabores y aromas de los alimentos"



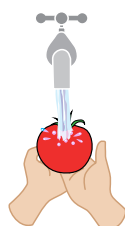
- Vendas para ojos
- Láminas de alimentos saludables
- Tijeras
- Pegamento
- Cinta



Prácticas de higiene

Actividad:

"Lavado de Alimentos"



- Video sobre el lavado de alimentos.
- Afiche plato saludable de la familia colombiana.
- 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

Profe

empieza
tu compromiso
con los



Guía
práctica para
docentes



GRADOS
4^o a 5^o



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.



Desempeño:

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



Indicador de desempeño:

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



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

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



Desempeño:

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



Indicador de desempeño:

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



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.



Desempeño:

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



Indicador de desempeño:

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

Algunas propuestas:

"Sabores y aromas de los alimentos"



Docentes

Algunas propuestas:

"Lavado de alimentos"



Docentes

Algunas propuestas:

"Acompaña un ritmo"



Docentes



Explorar

- Organiza grupos de trabajo.
- Dialoga y reflexiona sobre las creencias, conocimientos existentes sobre los microorganismos y su relación con la salud.
- Entrega una canasta que contenga cereal, queso, pan, yogurt, huevos, verdura, frutas secas o esponja los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana apoyándose de los afiches de la caja de herramientas en EVS. Cada estudiante debe tratar de identificar cuáles de esos alimentos tienen microorganismos.



Movilizar

- Oriente a las y los estudiantes frente a aquellos alimentos que tienen microorganismos y la importancia para la salud y el cuidado de la vida.
- Entregue láminas de alimentos saludables para que las y los estudiantes identifiquen el grupo de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.
- Reflexione sobre: ¿Qué tan frecuente se consumen estos alimentos en las familias colombianas? y ¿qué opinan de esta situación?



Impactar

- Deje la misión significativa, a cada estudiante, de dialogar con sus familias acerca del uso familiar de los alimentos con microorganismos y de su importancia para la salud.



Explorar

- Orienta a tus estudiantes a escribir un texto narrativo, de 10 renglones, sobre la importancia de lavar los alimentos antes de consumirlos.



Movilizar

- Organiza parejas de estudiantes, con el propósito de indagar sobre la importancia del lavado de alimentos antes de su consumo.
- Presenta un video sobre la importancia de este procedimiento.



Impactar

- Deje la misión significativa a cada estudiante, de preguntar en casa o barrio ¿cómo utilizan el agua durante el lavado de alimentos?
- Oriéntele que una vez haya terminado el texto, es importante que lo comparta de manera oral o virtual con otras personas.



Explorar

- Identifica la habilidad de las y los estudiantes para seguir un ritmo musical con movimientos corporales.



Movilizar

- Organiza grupos de estudiantes, con el propósito de construir una rutina de movimientos acompañados de un ritmo musical en la clase. Reflexione sobre: ¿cómo se sintieron física y mentalmente después de realizar la rutina musical? ¿estas rutinas pueden ayudarles a tener emociones más positivas?



Impactar

- Deje la misión significativa de crear una rutina familiar de cinco movimientos con un ritmo musical. Invita a la conversación con la familia sobre la música, la actividad física y la salud mental.