



Recursos



Alimentación saludable

Actividad:



“Me alimento saludablemente”

- Formato
- Módulo conceptual grupos de alimentos



Prácticas de higiene



Actividad:

“Debate”

• Contexto

Inicia la actividad informando al grupo de estudiantes que se ha presentado un nuevo problema relacionado con la contaminación de las aguas. Dicen que las condiciones higiénico sanitarias de ciertos ríos obligan a restringir su uso y consumo y que se precisan a corto plazo, cuantiosas inversiones para la generación de las condiciones naturales. Unas consecuencias parecen inmediatas: el racionamiento del agua, la imposibilidad de emplearla para beber y la necesidad de elevar considerablemente su precio. Las condiciones se agravan en ciertas regiones y aguas abajo de las grandes ciudades.

• Preguntas orientadoras

¿Cuáles son las causas de esta situación?, ¿se pudo evitar?, ¿cuáles podrían ser las soluciones?, ¿qué haría el ser humano sin agua?, ¿cómo podría vivir?, ¿hay agua en el colegio?, ¿hay baños?, ¿hay jabón?, ¿cada cuánto se lavan las manos?, cuando se enjabonan, ¿cierran la llave?, ¿qué agua beben?, ¿quién le hace limpieza a los baños?, ¿les gusta ir a los baños del colegio?, ¿prefieren aguantarse e ir hasta el final de la jornada a la casa?, ¿el lavamanos está cerca?, ¿está adaptado para niños pequeños?



La educación es de todos

Mineducación



La educación es de todos

Mineducación

Profe

empieza tu compromiso con los



Guía práctica para docentes



GRADOS 6° a 7°



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef

unicef



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y de mis relaciones con los demás.



Desempeño:

- Reconocer la importancia de los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.



Indicador de desempeño:

- Participa en la selección de alimentos en el mercado, incluyendo los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.

Algunas propuestas:

“Me alimento saludablemente”



Docentes



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Justifico la importancia del agua en el sostenimiento de la vida.



Desempeño:

- Comprender la importancia de usar, de manera correcta, el agua para garantizar su calidad de vida.



Indicador de desempeño:

- Realiza una nota periodística sobre cómo usar el agua.

Algunas propuestas:

“Debate”



Docentes



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.



Desempeño:

- Comprender la importancia de realizar actividad física para favorecer su salud.



Indicador de desempeño:

- Escribe un texto reflexivo sobre la importancia de realizar actividad física diariamente y con una duración mínima de 60 minutos.

Algunas propuestas:

“Así me ejercito”



Docentes



Explorar

- Solicita al grupo de estudiantes diligenciar un formato en el que describan los alimentos que consumieron el día anterior.
- Organiza grupos de cinco personas para que compartan la información descrita en el formato.
- Pide que identifiquen similitudes y diferencias en los alimentos que consumieron el día anterior.



Movilizar

- Entrega el módulo conceptual de la estrategia Estilos de Vida Saludables para que identifiquen los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.
- Solicita clasificar los alimentos del formato diligenciado, de acuerdo con los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.



Impactar

- Deja la misión significativa de acompañar a sus familias a realizar el mercado, conversando sobre la importancia de consumir alimentos saludables. Si el estudiante no puede acompañar a la familia, sugiérale que escriba una nota a la persona que va a realizar el mercado con sus recomendaciones.

Inicia la actividad presentando al grupo de estudiantes el contexto que encontrarás en la selección de recursos de esta guía práctica.



Explorar

- Organiza un debate con las preguntas orientadoras que encontrarás en la sección de recursos de esta guía práctica.



Movilizar

- Lidera el debate y da la palabra a las personas durante la actividad.
- Recuerda la importancia que las personas argumenten el uso responsable del agua en cada espacio y momento de la vida cotidiana.



Impactar

- Deja la misión significativa de indagar sobre la temática trabajada en clase y presentar una nota periodística, con una situación particular sobre el agua y la manera en que la usan.
- Invita a los estudiantes a compartir sus notas periodísticas con otros estudiantes y con sus familias.



Explorar

- Realiza las siguientes preguntas, para que las y los estudiantes respondan de manera individual: ¿por qué es necesaria la actividad física?, ¿cuáles son los beneficios de practicarla?, ¿por qué es importante tener un buen estado físico?, ¿realizas actividad física?, ¿qué tan frecuente lo haces?, ¿realizas actividad física con compañía?, ¿qué pasa si no hacemos actividad física?



Movilizar

- Organiza grupos de cinco estudiantes para que compartan las respuestas. Invita que discutan sobre los puntos de encuentro y las diferencias en las respuestas.
- Solicita a cada grupo que discuta las preguntas y presente las conclusiones.



Impactar

- Deja la misión significativa de diseñar por grupos, una dinámica en la que practiquen actividad física.
- Solicita a cada grupo presentar la actividad de manera creativa a las demás compañeras y compañeros de clase y en sus familias.