

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA LA CIMA Res.:16193 de noviembre de 2002 y resolución N° 3314 Del 28 de septiembre de 2005 Código DANE: 1050001010588 NIT: 811.019.074-0	
	GUÍA ACADÉMICA N°3	

GUÍA ACADÉMICA: SALUD Y BIENESTAR GRADO 5° **ESTUDIANTE:** _____ **GRUPO:** _____

DOCENTES: Giovanny Martínez R.

COMUNIDAD ACADÉMICA: Salud y Bienestar

ÁREAS QUE LA INTEGRAN: Educación Física Recreación y Deportes

SEMESTRE: Segundo semestre del año 2020

FECHAS: DESDE EL 03 AGOSTO AL 28 DE AGOSTO

PRESENTACIÓN

La presente guía se pone a disposición de los estudiantes, para que reconozcan mediante la búsqueda constante de información, la disciplina, así como el acompañamiento constante de los docentes y padres de familia. Con la finalidad para el caso del área de Educación Física, de que reconozcan la importancia de la actividad física, así como de cada uno de los diferentes beneficios que ésta provee.

CONOCIMIENTOS PREVIOS: (qué conocimientos requiere el estudiante para resolver las actividades) Las capacidades físicas y cognitivas.

PAUTAS O INSTRUCCIONES (criterios, logros esperados) Reconocimiento e identificación de la coordinación motriz como capacidad física necesaria para el desenvolvimiento del ser humano en actividades deportivas y cotidianas de mediana y alta complejidad. Para todo esto, el estudiante deberá tener en cuenta:

- Observación del video ilustrativo.
- Preparación del espacio y elementos necesarios para el desarrollo del trabajo (video).
- Elaboración o producción del video (En todo momento el docente tendrá en cuenta para la presente actividad aspectos como el Uniforme de Educación Física, la preparación y ejecución de la noticia, así como la actitud en la realización del trabajo)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA LA CIMA Res.:16193 de noviembre de 2002 y resolución N° 3314 Del 28 de septiembre de 2005 Código DANE: 1050001010588 NIT: 811.019.074-0	
GUÍA ACADÉMICA N°3		

- Desarrollar el informe de práctica correspondiente.
- Tener muy presente que la parte escrita equivale al 30% y la parte práctica al 70%, ambos son necesarios.

COMPETENCIAS: Competencia motriz, Competencia expresiva corporal. Competencia axiológica corporal.

OBJETIVO: Reconocer la importancia de llevar adecuadamente hábitos de vida saludable.

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

1. Lee el siguiente texto con información correspondiente a los hábitos de vida saludables, posteriormente sigue las instrucciones que se darán para llevar a cabo la presentación del **noticiero** a través de un video de **MÁXIMO 2 MINUTOS**.

¿Qué es un hábito saludable?

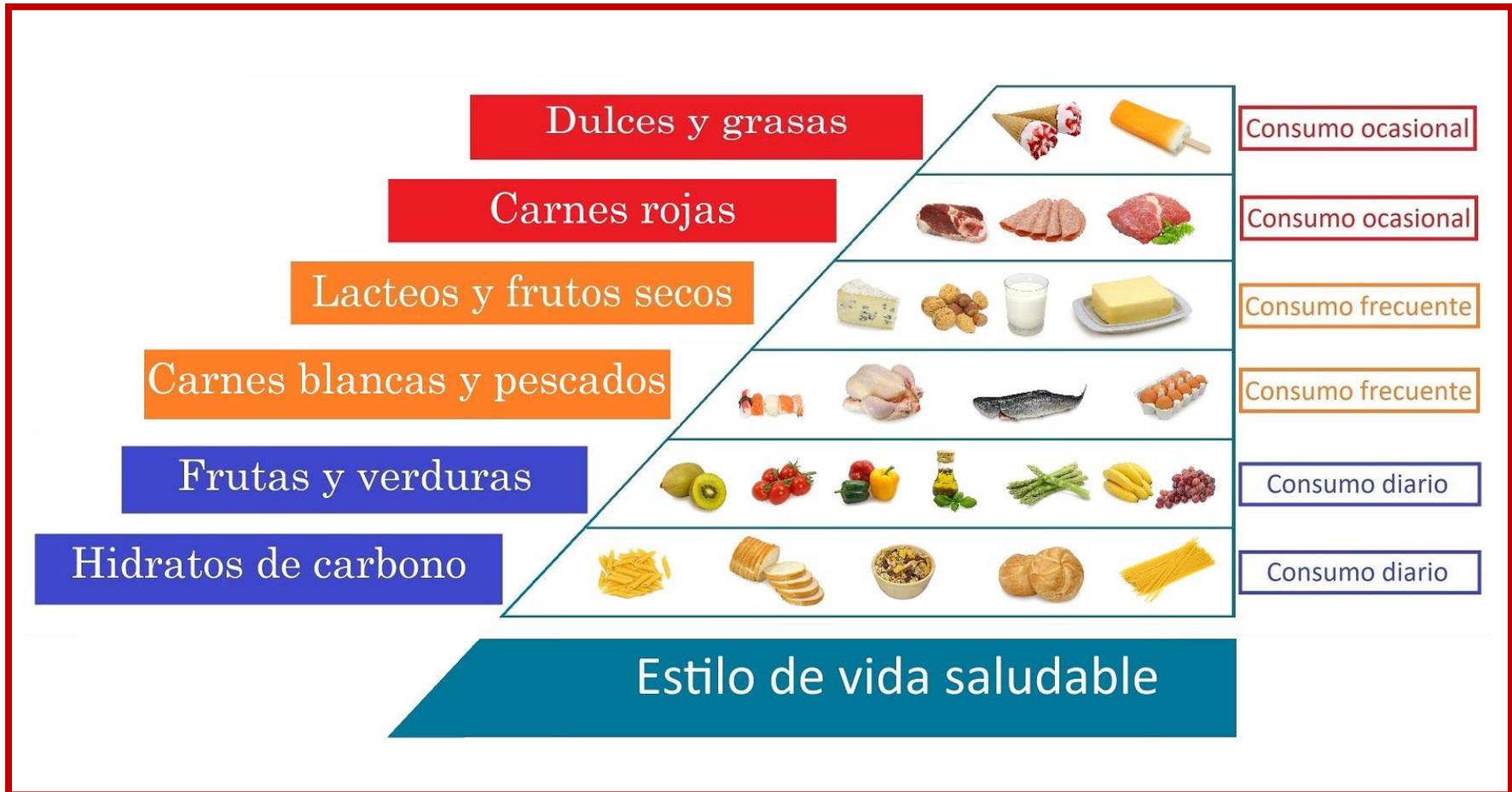
Un **hábito saludable** es aquel comportamiento o conducta que realizamos **y** que afecta **de** forma positiva **en** nuestro bienestar físico, mental **y** social. **En** general, los **hábitos saludables** se refieren a la alimentación, a la higiene **y** al deporte

¿Por qué es importante alimentarnos de forma saludable?

Aprender a **comer** sano nos da la posibilidad y la motivación para construir las bases **de** una vida **saludable** y activa. La alimentación no solo es la primera necesidad del ser humano, sino que nos permite crecer sanamente y gozar **de** una buena salud física y mental.

En la siguiente imagen, puedes ver los alimentos que debemos consumir y la frecuencia recomendada para consumir estos alimentos.

	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA LA CIMA Res.:16193 de noviembre de 2002 y resolución N° 3314 Del 28 de septiembre de 2005 Código DANE: 1050001010588 NIT: 811.019.074-0</p>	
GUÍA ACADÉMICA N°3		



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA LA CIMA Res.:16193 de noviembre de 2002 y resolución N° 3314 Del 28 de septiembre de 2005 Código DANE: 1050001010588 NIT: 811.019.074-0	
GUÍA ACADÉMICA N°3		

¿Cuál es la importancia de la higiene personal?

Se entiende por higiene personal las acciones por las que una persona atiende a su limpieza y a su aspecto. su importancia radica en evitar contraer enfermedades, y por otro, lograr una convivencia armoniosa en la sociedad.

Atender a la propia higiene es responsabilidad de cada persona. Por esta razón, el entorno familiar es el primer lugar en el que el niño aprende a higienizarse.

Algunos de estos son:

- La ducha.
- Lavado de manos.
- Uñas cortas y limpias.
- Lavado de dientes.
- Nariz limpia.
- Oídos limpios.
- Cambio de ropa.
- Cabello limpio y cepillado.

2- Con la anterior información realiza un video de MÁXIMO 2 MINUTOS, mediante una idea personal, en el cual por medio de un noticiero das a conocer lo que aprendiste sobre la importancia de los hábitos alimenticios y la higiene personal.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA LA CIMA Res.:16193 de noviembre de 2002 y resolución N° 3314 Del 28 de septiembre de 2005 Código DANE: 1050001010588 NIT: 811.019.074-0	
	GUÍA ACADÉMICA N°3	

3- Utilizando materiales que encuentres en casa construir la pirámide alimenticia con sus correspondientes alimentos y utilízala como una ayuda visual para ambientar el noticiero.

PARA TENER EN CUENTA:

Ten en cuenta el espacio que vas a utilizar, la iluminación, el sonido y la claridad de la información que vas a transmitir.

Observar el video que se socializa como muestra en la primera asesoría de la guía #3

[Vídeo fe y alegría la cima.wmv](#) ← dar clic para visualizar

Luego de observar el video y preparar el espacio para el trabajo, es importante que el estudiante involucre a la familia como apoyo y motivación.

Después de realizar la correspondiente actividad: 1. El estudiante desarrolla el informe de práctica en la mitad del cuaderno de Educación Física de acuerdo a los pasos dados. 2. La presente guía será evaluada con dos notas; la primera corresponde a el video más el informe, la segunda corresponde a la construcción de la pirámide alimenticia.

PASOS PARA EL INFORME ESCRITO

1. Número del informe: _____
2. Fecha del informe: _____
3. Título del informe: _____

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA LA CIMA Res.:16193 de noviembre de 2002 y resolución N° 3314 Del 28 de septiembre de 2005 Código DANE: 1050001010588 NIT: 811.019.074-0	
GUÍA ACADÉMICA N°3		

1. Aspectos positivos (experiencias positivas de la actividad). Explicar muy bien.

4. Aspectos por mejorar (inconvenientes, imprevistos y/o dificultades con la actividad). Explicar muy bien.

5. Reflexión sobre la importancia de los hábitos saludables y como los incorporo en mi vida a partir de lo aprendido

NOTA: Este informe así como las fotos se envían al correo del docente que corresponda GIOVANNY MARTÍNEZ
 “virtualgiovanny2020@gmail.com”

ASESORÍAS: En las asesorías correspondientes los estudiantes deben tener presente la apropiación del tema a tratar en la guía

Nota: Estos vídeos son estrictamente de uso académico y evaluativo, por lo tanto, debido a la contingencia se usa como herramienta de aprendizaje.

BIBLIOGRAFÍA: El Video expuesto se elaboró en conjunto con los estudiantes del grado 3 y 4 sede #3