



Complementos a los aprendizajes

Prácticas

Fase 5

Campo formativo:

De lo humano y lo comunitario

Nombre del proyecto:

Para mantenernos sanos, cuidemos nuestro cuerpo

Pregunta generadora:

¿Qué acciones debemos realizar para cuidar nuestra salud y la de los demás?

Nombre del alumno (a): _____

Índice

Presentación	3
Práctica 01	4
Práctica 02	5

Presentación

Los complementos a los aprendizajes son actividades didácticas cuyo objetivo principal es que practiquemos, reforcemos, consolidemos o incrementemos algunos aprendizajes específicos correspondientes a las disciplinas que integran el campo formativo propio del proyecto integrador.

Se han diseñado especialmente para cada proyecto y respetan un enfoque adecuado a la edad. Debido a ello, para la fase tres de aprendizaje se denominan Superpoderes, para la fase cuatro se les llama Refuerzos y para la fase cinco se les nombra Prácticas.

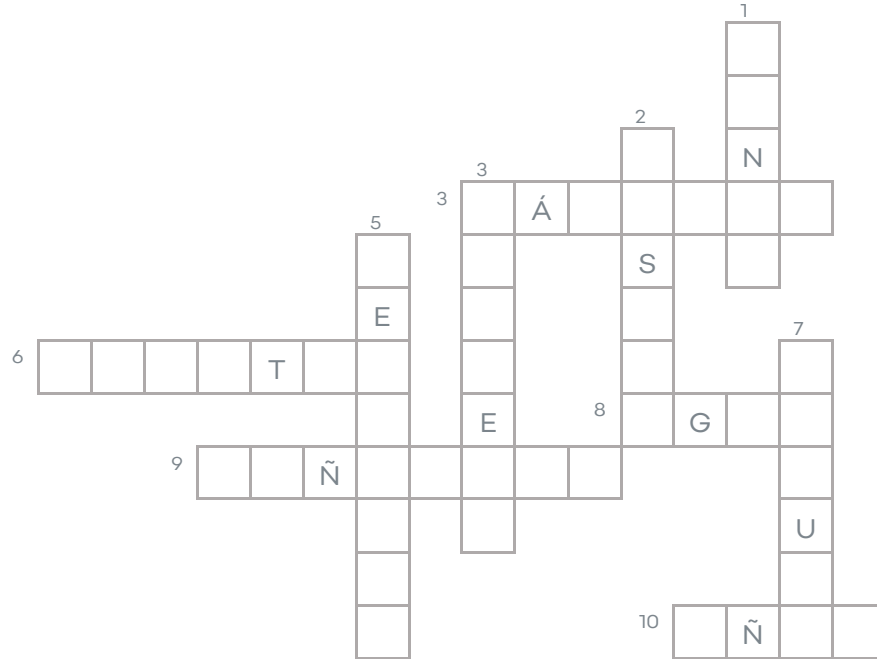
Podemos decidir enriquecer los momentos de trabajo con los complementos a los aprendizajes que aparecen en la ficha didáctica instruccional y/o incorporar ejercicios, actividades u otros recursos que mejoren nuestro proceso de aprendizaje.

Este material es nuestro, saquemos el mejor provecho de él y esperemos que se convierta en el punto de partida para diseñar los propios.

Práctica 01

Fecha: _____

Resuelve el siguiente crucigrama.



Horizontales

- 3. Son conductas o acciones que son repetidas de manera constante por una persona.
- 6. Debemos lavarlos después de cada comida para mantenerlos sanos y limpios.
- 8. Lo mejor es beber este líquido durante la comida o cuando se tenga sed.
- 9. Cuando lavamos nuestro cuerpo con agua y jabón para mantenerlo sano.
- 10. Es importante mantenerlas cortas y limpias para evitar bacterias que puedan enfermarnos.

Verticales

- 1. Hay que lavarlas antes de comer y después de ir al baño.
- 2. Caminar, correr, bailar y nadar son ejemplos de este tipo de actividad.
- 3. Es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.
- 5. Una siesta durante el día nos ayuda a contribuir a este.
- 7. Son los desperdicios de nuestras acciones y hay que ponerla en el lugar correcto.

Práctica 02

Fecha: _____

Con apoyo de las palabras del recuadro completa las recomendaciones para tener un estilo de vida saludable:

limpieza	agua simple potable	médica	alcohol
emociones	ejercicio	alimentación	dormir

1. Tener una _____ saludable y equilibrada.
2. Realizar _____ físico individual y en grupo.
3. _____ las horas suficientes para recuperar energía.
4. Mantener la _____ de tu cuerpo y tu entorno.
5. Evitar las sustancias dañinas como el _____ y el tabaco.
6. Asistir a una revisión _____ periódicamente.
7. Beber suficiente _____ para mantenerte hidratado.
8. Expresar tus _____ para cuidar tu salud mental.

Reflexiona y responde:

¿Qué otras recomendaciones agregarías?

¿Qué recomendación consideras que necesitas seguir?
¿Qué necesitas para hacerlo?

Dibuja la recomendación que te parezca más importante:

--

