

Escuela de Educación Especial Hebe Arce de Videla de Oro

Docente: Laura Vivares

Sección: Habilidades

Turno: Tarde

Áreas Curriculares: Habilidades prácticas- Artes Visuales- Carpintería- Cerámica- Educación Física- Tecnología- Computación-

Habilidades Prácticas: Cuidado de la salud. Hábitos saludables.

Artes Visuales: La línea y textura

Carpintería: Hábitos saludables en el taller de carpintería.

Cerámica: Modelado- Creación de figuras humanas.

Educación Física: Habilidades motrices básicas.

Tecnología: Hábitos saludables

Computación: Vida saludable

Título: “Cuidando nuestra salud”

Actividades:

Día 1: Leemos en familia la poesía y conversamos sobre la misma.

| | |
|--|---|
| PARA ESTAR SANOS | |
| LA SALUD ES UN TESORO QUE DEBEMOS CUIDAR, PORQUE EN TODA NUESTRA VIDA NOS TENDRÁ QUE ACOMPAÑAR. | BAÑARNOS TODOS LOS DÍAS CEPILLARNOS BIEN LOS DIENTES, DESCANSAR, HACER DEPORTE Y VENTILAR LOS AMBIENTES. |
| DEBEMOS COMER A DIARIO ALIMENTOS NUTRITIVOS Y VISITAR AL DOCTOR PORQUE ÉL ES NUESTRO AMIGO | RECORDANDO ESTOS CONSEJOS... VIVIENDO CON ALEGRÍA... EN LUGAR DE ENFERMEDAD HABRÁ SALUD CADA DÍA. |

COMPUTACIÓN: Observar las siguientes imágenes. **Pirámide de Hábitos Saludables.** Presta atención: ¿Qué ves en esas imágenes? ¿Cuáles serían los alimentos no saludables? Seguimos aprendiendo

NO MÁS DE DOS HORAS AL DÍA

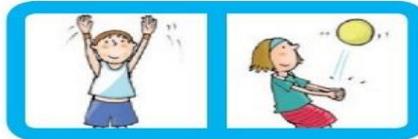
- Televisión
- Ordenador
- Videoconsola



NIVEL 3

2-3 VECES A LA SEMANA

- Entrenar (campeonatos escolares, clubs...)
- Estirar los músculos
- Ejercicios de fuerza
- Visita a museos



NIVEL 2

3-5 VECES A LA SEMANA

- Jugar en el parque
- Caminar
- Deberes
- Leer
- Hacer deporte



NIVEL 1

TODOS LOS DÍAS

- Dormir 8-10 horas
- Lavarse los dientes
- Comer 5 veces
- 1 hora de actividad física
- Ducharse



BASE

CARPINTERÍA: Me ayudo por la foto y escribo en el cuaderno que debemos tener en cuenta cuando entramos al taller de carpintería.



Día 2: Leer y conversar en familia sobre cuáles son los hábitos saludables mencionados, si lo realizamos o no, con qué frecuencia, y cuál es la importancia de cada uno.

- DORMIR 8 HORAS DIARIAS
- LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA, COMIENDO TODO TIPO DE ALIMENTOS.
- BEBER UN MÍNIMO DE 2 LITROS DE AGUA AL DÍA.
- REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DE INTENSIDAD MODERADA PERIÓDICAMENTE.
- MANTENER UNA HIGIENE PERSONAL ADECUADA.
- VISITAR PERIÓDICAMENTE AL MÉDICO.

ARTES VISUALES: Para realizar esta actividad necesitarás una hoja de dibujo nº5,



papel crepé o de revista de varios colores, y plasticola.

¡Realiza un dibujo sencillo con marcador o lápiz negro!!!

Ahora recorta tiras de papel crepé (si no tiene en casa puede ser cualquier papel de color) Comienza a retorcer esas tiras de modo que queden finitas y con volumen.

Pega las tiras en cada espacio de tu dibujo como si estuvieras pintando con líneas.

Día 3: Dibujar en el cuaderno tus alimentos favoritos y rodear los que son saludables. Comparamos si nos gusta muchos saludables o pocos.

CERÁMICA: En arcilla, porcelana en frío, masa de sal, (con lo que en casa tengan), hacer en masa una persona lavándose las manos y otra lavándose la cabeza y dejar secar las piezas en un lugar seguro que no se rompan. Recuerden de limpiar bien la zona de trabajo y después lavarse muy bien las manos al finalizar la tarea.

Día 4: Hacer juegos de movimiento en familia, por ejemplo, juego de las sillas, carrera de a dos con los pies atados, etc. Lo importante es moverse, es bueno para la salud. Luego dibujar en el cuaderno el juego que realizaron en familia.

EDUCACIÓN FÍSICA: En familia caminaremos hacia adelante, hacia atrás, lejos de la mesa, cerca de la habitación, rápido, lento, pasos largos, cortos.

- ❖ Trotamos adelante, atrás, de a dos. A la orden de un familiar arriba, abajo, sentarse, arrodillarse, acostarse, convertirse en estatuas.
- ❖ Saltos: con un pie, con los dos, salto baldosas del piso primero 2, luego 4, te animas a saltar 6 baldosas.

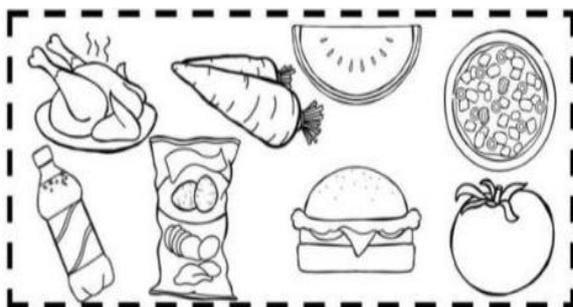
Día 5: Hacer tarjetas de diferentes alimentos, colocarlas revueltas en una mesa, frente a la fila de los integrantes de la familia, en el otro extremo colocar dos cajas una para los alimentos que debemos consumir a diario y en la otra los que deben ser menos frecuentes como por ejemplo (golosinas) Cada integrante pasara uno por vez tomará un dibujo y lo colocará en la caja correspondiente. El que se equivoca pierde y va siendo eliminado hasta que quede un solo ganador.

TECNOLOGÍA: Nombre 5 productos tecnológicos que nos ayuden a tener hábitos saludables:



Día 6: Buscar en revistas y /o dibujar en el cuaderno imágenes en donde se refleje “el cuidado de ir al médico periódicamente” y “dormir 8 horas diarias”. Conversar en familia en qué nos favorecen estos hábitos.

COMPUTACIÓN: Con Ayuda de Algún Familiar te animas a encerrar con un círculo verde los alimentos saludables (sanos) y un círculo rojo los alimentos no saludables (comida chatarra).



CARPINTERÍA: Escribo en el cuaderno que debemos hacer una vez que terminamos de trabajar en el taller de carpintería.

Día 7: Escribir en el cuaderno y/o dibujar tres hábitos para tener una buena higiene para nuestra salud.

ARTES VISUALES: Con el mismo procedimiento que use para mi trabajo anterior hare una escarapela para pegar en algún lugar de mi casa preparando mi hogar para el mes de la patria con la ayuda de mi familia busco papeles celestes y blancos y los retorremos para luego dibujar una escarapela de la forma que más nos guste y la decoramos cubriéndola con las tiras de papeles preparadas en familia.

Día 8: Al despertar llenar de agua una botella de 2 litros. Durante el día tomar de ella y a la noche antes de dormir verificar si tomamos en el día los 2 litro de agua recomendados.

CERÁMICA: Una vez que las piezas está bien secas proceder a pintarlas. Recordar de limpiar bien el pincel antes de usarlo con otro color, cerrar las pinturas, dejar todo en orden y lavarse las manos. Mostrar a tu familia los trabajos.

Día 9: Teniendo en cuenta esta pirámide dibuja en tu cuaderno un desayuno y un almuerzo saludable.



EDUCACIÓN FÍSICA: En familia caminaremos hacia adelante, hacia atrás, lejos de la mesa, cerca de la habitación, rápida, lenta, pasos largos, cortos.

- ❖ Trotamos adelante, atrás, de a dos. A la orden de un familiar arriba, abajo, sentarse, arrodillarse, acostarse, convertirse en estatuas. .
- 1. Bingo del Movimiento: Deberás dibujar en familia las imágenes y colocarlas en una bolsa para poder jugar, sacaran de a uno cada papel y realizaran el movimiento. ¡A divertirse!!!

| Bingo del Movimiento!!! | |
|---|---|
|  | Corro moderadamente 5 vueltas alrededor de una mesa grande. |
|  | 5 veces me siento apoyando completamente la cola en el piso y me paro bien derecho/a. |
|  | Apoyando toda la espalda en el piso, levantar las pierna y contando hasta 20 hacer movimientos como andando en bicicleta. |
|  | En forma de trote contar hasta 15 llevando los talones a la cola. |
|  | Ruedo por el piso en un trayecto corto (2mts aprox.) como si fuera una salchicha 10 veces en total (5 rueda para un lado y 5 para el otro lado). |
|  | Estando parados saltar en el lugar juntando y separando las pierna 15 veces con manos en la cintura. |
|  | Hacer durante 20 segundos algún movimiento o baile libre. ¡A ver que creativos/as son! |
|  | Estando sentados con ambas manos tocarse la cabeza y luego la cintura 20 veces seguidas. |

¡Recuerda siempre lavarte las manos luego de realizar las actividades!!

Día 10: En el cuaderno realiza una tabla personal de hábitos saludables para ir anotando las actividades que realizas y la frecuencia con las que las llevas a cabo. Cuadro a modo de ejemplo.

| TABLA DE REGISTROS DE HÁBITOS SALUDABLES | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Hábitos de salud | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Lavarne las manos  | | | | | | | |
| Cepillar mis dientes  | | | | | | | |
| Comer frutas y verduras  | | | | | | | |
| Hacer ejercicio  | | | | | | | |
| Bañarme diario  | | | | | | | |
| Visitar al doctor  | | | | | | | |

TECNOLOGÍA: Realizo una receta saludable: brocheros de frutas de estación, con ayuda de algún familiar

- Busco en la heladera de casa la fruta que mama o papa compro: puede ser: Manzana, Naranja, Mandarina, Banana, O cualquier otra fruta que me guste
- Pelo la fruta y la corto en trocitos, luego la pincho en un broche o palito de madera
- Ahora si a disfrutar en familia.



DIRECTORA: Andrea Visagno.