

Escuela. E. E. E. Merceditas de San Martín

Área Curricular: PPP Carpintería – Educ. Física

Docente: Cintia Paredes - Carla Jorquera - Daniel Mallea

Nivel: Jóvenes y Adultos Turno: Tarde

Título de la propuesta: " *Si cuido mi cuerpo estoy sano* "

Contenidos:

- Autonomía personal: cuidado del cuerpo mediante el desarrollo de hábitos de higiene
- Ciencias sociales efemérides: 2 de abril, día de los caídos de Malvinas.
- La elaboración de acciones motrices según sus posibilidades de movimiento y sus aspectos saludables, con ajuste a situaciones problemáticas.
- Hábitos laborales: cuidados de trabajo en el taller.

Desarrollo de actividades.

Día Miercoles 1 de abril

¿Qué hace cada adolescente? ¿Son todas importantes? ¿Cuál realizas con más frecuencia?
¿Por qué las debemos poner en práctica?

Actividad 1

En familia: Observamos la siguiente imagen y comentamos... ¿Actualmente cual debemos realizar con mucha mayor frecuencia?



Actividad 2

Elaboramos en familia jabón líquido para manos.

Ingredientes

Un jabón en pan blanco - Cinco litros de agua - Colorante y esencia (opcional).

Procedimiento



Dejar enfriar y envasar.

Dia jueves 2 de abril

Actividad 1

Recordamos el proceso de elaboración del jabón líquido para manos.

En familia comentamos: ¿les gusto la actividad? ¿Fue fácil su elaboración? ¿Qué les dificultó más? ¿Para qué lo vamos a utilizar?

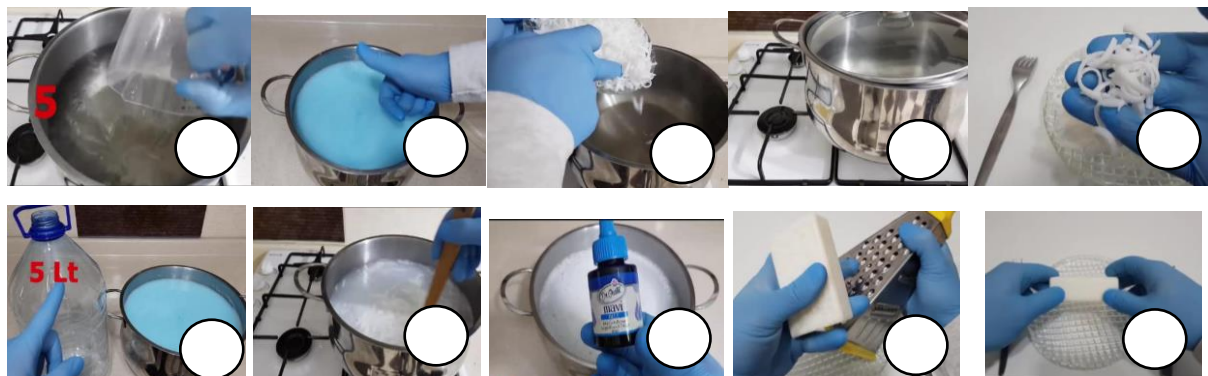
.....

.....

.....

Actividad 2

Ordena las siguientes imágenes en el cuaderno según el proceso de elaboración



Actividad 3

- ➡ **Inicio:** Observar con todos los integrantes de la familia el siguiente **video** sobre “Actividad física, ejercicio y deporte”. Luego reflexionar en familia y expresar tu opinión.

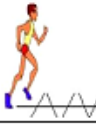
➡ <https://www.bing.com/videos/search?q=videos+educativos+para+realizar+actividad+fisica+y+promover+habitos+de+higine+para+adolescentessaludable&docid=608050214869403751&mid=284F0D70B7F2FFA9FD51284F0D70B7F2FFA9FD51&view=detail&FORM=VIRE>

- ➡ **Desarrollo:** Entrada en Calor y/o Acondicionamiento Físico:

1. Movilidad Articular de todas las articulaciones del cuerpo (tobillos, rodillas, cadera o cintura, hombros, codos, muñecas y cuello) respetando las posibilidades y limitaciones de cada uno. Observar en familia la siguiente imagen ilustrativa y ejecutar los movimientos suavemente.

Repetir cada movimiento 5 veces.

Importante: Siempre, antes de comenzar cualquier tipo de actividad física o deportiva, debemos movilizar todas las articulaciones del cuerpo para evitar lesiones.

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Troto elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Día viernes 3 de abril

Actividad 1.

En familia; observamos la imagen y comentamos como realizar un correcto lavado de mano...



Invitamos de manera conjunta a imitar la secuencia del lavado de manos utilizando el jabón elaborado en casa.

Actividad 2

"Con manos limpias podemos trabajar"

- Observamos la imagen.
- Conversamos sobre cada elemento de trabajo y que parte de nuestro cuerpo protege cada uno de ellos.



_ recordar que cada elemento nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo.

Actividad 3

-Observa con atención



Selecciona de la imagen 4 elementos y escribe con ayuda de un familiar un ejemplo de qué pasaría en caso de no usarlos mientras trabajamos en el taller

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....