

	UNIDAD EDUCATIVA “LUIS ROBERTO BRAVO” ANEXO 3: FICHA DE ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO	2021-2022
---	--	------------------

PROYECTO INTERDISCIPLINARIO OCHO

SUBNIVEL/NIVEL : Básica Elemental
GRADO/CURSO : Tercero “A” Vespertino

CICLO SIERRA-AMAZONÍA

Objetivo de aprendizaje:	de Los estudiantes comprenderán que el correcto funcionamiento del cuerpo humano está relacionado con actividades que aseguren la salud integral y que sean comunicadas a través de medios de incidencia individual y colectiva.
Indicadores de evaluación:	de Aplicar progresivamente las reglas de escritura mediante la reflexión fonológica en la escritura ortográfica de fonemas que tienen una, dos y tres representaciones gráficas. LL.2.4.7. I.CN.2.4.1. Explica con lenguaje claro y pertinente, la ubicación del cerebro, pulmones, corazón, esqueleto, músculos y articulaciones en su cuerpo; y sus respectivas funciones (soporte, movimiento y protección), estructura y relación con el mantenimiento de la vida. ILL.2.9.1. I.M.2.1.3. Discrimina en diagramas, tablas y una cuadrícula los pares ordenados del producto cartesiano $A \times B$ que cumplen una relación uno a uno. I.EF.2.1.2. Mejora su desempeño de modo seguro en juegos propios de la región, construyendo con sus pares modos cooperativos/colaborativos, posibilidades de participación, de acuerdo a las necesidades del grupo.
Nombre del proyecto:	PRACTICO FORMAS DE CUIDADO DEL CUERPO HUMANO, A TRAVÉS DE ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN LA SALUD INTEGRAL. - FECHA: DEL 14 DE MARZO AL 08 DE ABRIL.

Descripción del proyecto: El producto final del proyecto es la “Elaboración de un plan nutricional y un plan de ejercicios para llevar una vida sana, cuidando los sistemas y órganos de nuestro cuerpo, se cumplirá a través de los siguientes productos complementarios:

- Identificar los alimentos sanos que debemos consumir para una dieta equilibrada.
- Practicar una rutina de ejercicios que nos mantenga activos.
- Realizar un cartel con las normas de higiene que debemos tener para una buena salud.
- Realizar maquetas del sistema respiratorio y digestivo para conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Completar la silueta del cuerpo con rasgos característicos de cada individuo como ser único e irrepetible.

Durante las cuatro semanas que durará el proyecto, utilizarás material que tengas en casa, por ejemplo: hojas cuadros, líneas, hojas de papel bond, cartulinas, goma, tijeras, lápiz, pinturas, marcadores, revistas, libros.

Objetivo semanal: Los estudiantes reconocerán los alimentos nutritivos que ayuden a mantener a nuestro cuerpo saludable y con energía.

Actividades para la semana 1

En esta semana se trabajará con las siguientes asignaturas: **Lengua y Literatura, Matemática, Ciencias Naturales y Educación Física.**

Tema: Una dieta balanceada es un cuerpo feliz.

Actividad 1: El cuerpo humano necesita de los alimentos para el crecimiento y funcionamiento de todos sus órganos. ¡Recuerda... ¡Lo que comes te beneficia o te perjudica!

1.-Escribe lo que comiste ayer, desde la mañana hasta la noche.



“Alimentos consumidos el día”.

	Alimentos consumidos
Desayuno	
Recreo	
Almuerzo	
Media tarde	
Cena	

Responder:

¿Cuál es el alimento que consumiste en mayor cantidad?

.....

¿Cuál es el alimento que consumes en menor cantidad?

.....

Lean el siguiente texto sobre una alimentación equilibrada.

¿Qué aportan los alimentos?

Los alimentos aportan sustancias llamadas nutrientes que sirven para realizar todas las funciones del organismo, tales como respirar, mantener la temperatura corporal, digerir los alimentos, crecer y realizar actividad física. Los niños y niñas que se alimentan de manera equilibrada y con alimentos variados:

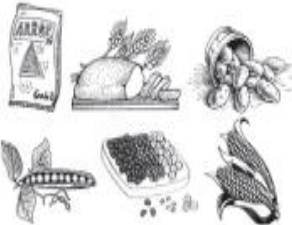
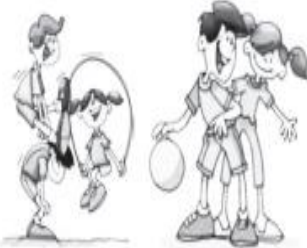
Crecen y se desarrollan sanos y fuertes.

- Tienen suficiente energía para estudiar y jugar. z están mejor protegidos contra enfermedades.
- Para tener una alimentación equilibrada es necesario consumir alimentos que entreguen, diariamente, las distintas sustancias (nutrientes) que ayudarán a estar sanos y fuertes.
- Cada alimento consumido tiene un nutriente en mayor cantidad. Por ejemplo, cuando comen papas, el nutriente que proporciona se llama carbohidrato.
- Las frutas y las verduras, aportan al organismo vitaminas y minerales.
- Cuando toman leche y comen carne, incorporan al organismo el nutriente llamado proteína.
- Cuando comen mantequilla o margarina y cecinas, el nutriente de estos alimentos se llama grasa.
- Los dulces y las bebidas contienen mucha azúcar por ello hay que consumirlos en forma moderada.

Tema 2: Clasificación de los alimentos.

1.- Leer y analizar la siguiente tabla alimenticia.

Cuadro 1 Grupos de alimentos, sus nutrientes y función que cumplen en nuestro organismo.

Alimentos	Nutriente en mayor cantidad	Función en el organismo
Grupo 1 Cereales, papas, legumbres frescas, pastas, etc. 	Carbohidratos	• Ayudan a reponer la energía que gastas al pensar, jugar, correr, saltar y realizar otras actividades. 
Grupo 2 Frutas y verduras 	Vitaminas y minerales	Ayudan a: • fortalecer el cuerpo contra las enfermedades. • tener una buena visión. • mantener en buen estado las uñas, la piel y el pelo. • disminuir el sangrado de las heridas. • ayudan a prevenir enfermedades. 

Alimentos	Nutriente en mayor cantidad	Función en el organismo
Grupo 3 Leche y derivados, carne, pescado, huevos y legumbres secas. 	Proteína	Ayudan a: • crecer. • formar huesos y dientes. • mantener y reparar tejidos. • fortalecer el cuerpo. 
Grupo 4 Mantequilla, mayonesa y aceites. 	Grasa	Ayudan a: • reponer la energía gastada en todas las actividades diarias. • proteger nuestros órganos internos de golpes. 
Grupo 5 Bebidas y dulces. 	Azúcar	Ayudan a: • reponer la energía gastada en todas las actividades diarias.

2.- Responder las siguientes preguntas;

¿Por qué es importante conocer los nutrientes que aportan los alimentos al cuerpo?

¿Cuáles son los alimentos que se necesitan para crecer y estar saludables? Expliquen.

¿Cuáles alimentos deberían consumir todos los días? ¿Por qué?

Tema 3: Identifico los grupos de alimentos.

Actividades:

1. Clasifica los alimentos de la siguiente imagen en cada grupo correspondiente.

Alimentos de uso común

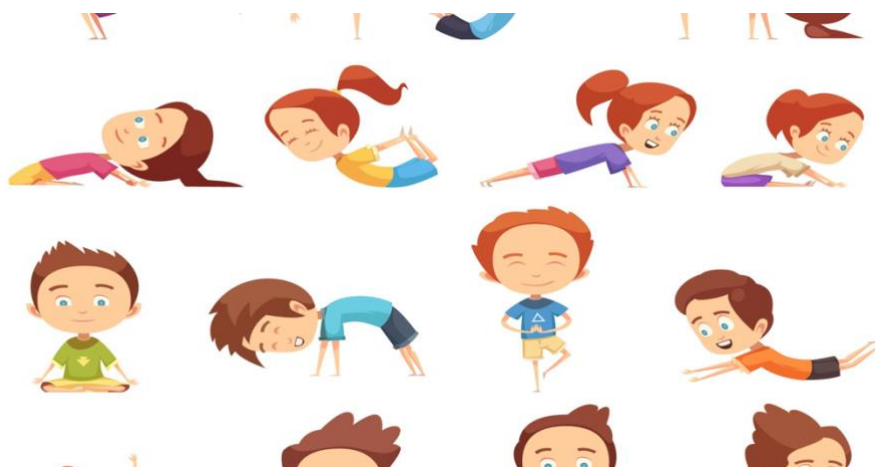


Educación Física

Tema 4

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Observó la siguiente imagen de las diferentes posiciones corporales para luego poner en práctica El deporte como parte fundamental para el desarrollo físico social y afectivo.





Practicar deportes en Equipo, poniendo énfasis en el trabajo ,emocional ,social, psicológico
FÚTBOL



BALONCESTO



HIDRATACIÓN COMO PARTE FUNDAMENTAL PARA LA SALUD DURANTE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA .



Objetivo semanal: Los estudiantes comprenderán la importancia de cuidar la higiene para la prevención de enfermedades.

Actividades para la semana 2

En esta semana se trabajará con las asignaturas de **Lengua y Literatura, Estudios Sociales, Educación Cultural y Artística y Educación Física.**

Tema 1: Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades.

Actividades: 1. Leo la siguiente información.

Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades.

Las malas prácticas de higiene favorecen la propagación de microorganismos y las enfermedades relacionadas a ellas, por eso es muy importante incorporar hábitos de higiene personal, de la casa y de los alimentos, y así favorecer la salud de las personas. Los microorganismos son muy pequeños, siendo algunos invisibles a la vista humana y se encuentran en todas partes. Ellos viven en el suelo, sobre todas las superficies, sobre la piel y también en el tracto intestinal de personas y animales. Existen diferentes tipos de microorganismos. Algunos de ellos son buenos o beneficiosos para el cuerpo y ayudan a mantener una buena salud. Otros son malos o dañinos y pueden provocar enfermedades.

Los microorganismos dañinos pueden causar enfermedades si los ingerimos en las comidas, en el agua que tomamos, o si entran a nuestro cuerpo por otra vía. Algunas enfermedades infecciosas más frecuentes, causadas por los microorganismos son: el tifus, la diarrea, la influenza, enfermedades de la piel, como la sarna, hepatitis, etc.

Alimentación y vida saludable. <http://www.fao.org/publications/es/>.



2.- Conteste :

¿Qué ocurre cuando no se practican hábitos de aseo personal y del entorno? Expliquen.

Tema 2: Así me aseo yo

1.- Conversen con sus compañeras y compañeros acerca de cómo se lavan las manos, posteriormente enumere las imágenes según el orden que corresponde realizar.

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| ☐ |  | Frota tus manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares. |
| ☐ |  | Sube los puños de tu blusa o camisa hasta el codo. |
| ☐ |  | Cepilla bien tus uñas. |
| ☐ |  | Mójate hasta el antebrazo. |
| ☐ |  | Jabónate bien las manos, de preferencia con un jabón desinfectante. |
| ☐ |  | Sécate con una toalla limpia de uso personal. |
| ☐ |  | Enjuágate bien con agua corriente, de modo que el agua limpia baje desde tus muñecas hasta tus dedos. |

Tema 3: Aseo mi casa.

Actividades:

1.- La limpieza de la casa y del patio es una de las principales formas de evitar la contaminación de nuestros alimentos. Observen los dibujos y respondan.



¿Qué representa?

Describan las acciones que se muestran.

Tema 4: ¿Qué nota le pondrías a tus hábitos de aseo?

Actividades: 1. En forma individual lean cada una de las siguientes frases y respondan marcando con una X en la columna "Sí", cuando realizan las acciones propuestas y con una "x" en la columna "NO" cuando no realicen una de las acciones o la realicen de forma incorrecta.



Indicadores	Sí	No
1. Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento.		
2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día.		
3. Me baño todos los días.		
4. Me lavo el pelo todos los días.		
5. Me cambio la ropa interior todos los días.		
6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo.		
7. Ayudo a mantener el aseo de habitación.		
8. Me baño cada vez que juego o hago deporte.		
9. Me cambio los calcetines todos los días.		
10. Lavo la fruta antes de comerla.		
11. Ayudo a mantener el aseo del baño y de la cocina todos los días.		

Objetivo semanal: Los estudiantes aprenderán que el ejercicio les ayuda a mantener el cuerpo sano, un peso ideal y a estar libre de enfermedades.

Actividades para la semana 3

En esta semana se trabajará con las asignaturas de **Lengua y Literatura, Estudios Sociales, Educación Cultural y Artística y Educación Física.**

Tema 1: Yo hago deporte

Actividades:

El problema del sedentarismo

Hoy en día, los niños y adolescentes pasan mucho más tiempo sentados que antes. Pasan muchas horas todos los días frente a las pantallas (televisores, teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y consolas). Demasiado tiempo frente a una pantalla y poca actividad física pueden contribuir a un aumento de peso no deseado.

Una de las mejores maneras de fomentar la actividad física en los niños es limitar la cantidad de tiempo que dedican a actividades sedentarias, sobre todo a ver la televisión o a utilizar teléfonos.

1. Leo y analizo la siguiente información.



2.- Escriba el que deporte usted practica.

Tema 2: Mi deporte favorito

Actividades

1.-Pregunta a 10 amigos/as cuál es su deporte favorito y pinta los cuadros de acuerdo con su respuesta.



2.- Realiza una encuesta a tus miembros de familia sobre su deporte favorito.

Tema 3: El uso de la mp, mb, nv

Actividades:

1.- Leer la siguiente información.

Regla Ortográfica

Antes de V se escribe N, formando el dígrafo **NV**. Por ejemplo: convencer, conversar, invasión.

Antes de B se escribe M, formando el dígrafo **MB**. Por ejemplo: cambio, ambos, alambre.

Antes de P se escribe M, formando el dígrafo **MP**. Por ejemplo: campo, campana, campaña.

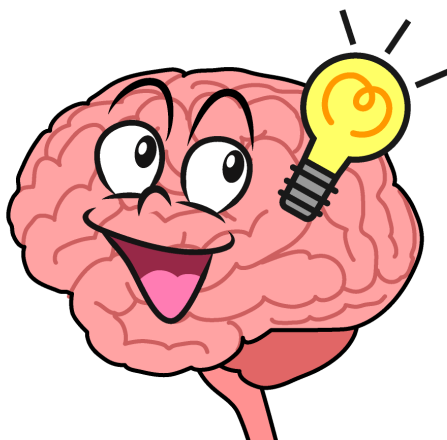
2.- Trabajar en el siguiente enlace: <https://wordwall.net/es-ar/community/reglas-ortograficas-nv-mb-mp>

Objetivo semanal: Los estudiantes comprenderán la importancia de cuidar su salud e higiene personal, además aprenderán algunas partes del cuerpo y su funcionamiento.

Actividades para la semana 4

En esta semana se trabajará con las asignaturas de **Lengua y Literatura, Estudios Sociales, Educación Cultural y Artística**

Tema 1: Cerebro



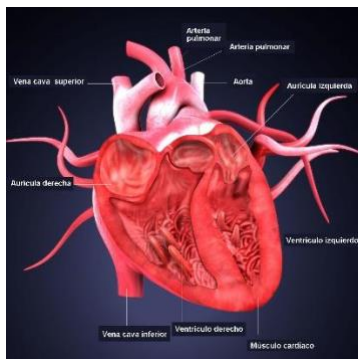
El cerebro es la parte central del sistema nervioso de los vertebrados, encerrada y protegida en la cavidad craneal y formada por el cerebro propiamente dicho, el cerebelo y el bulbo raquídeo.

Actividades 1.- En una cartulina dibujo el cerebro

Tema 2: El corazón

Actividades:

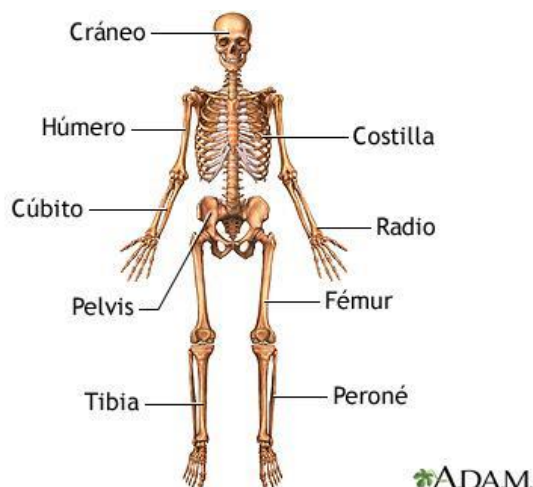
El **corazón** es un órgano del tamaño aproximado de un puño. Está compuesto de tejido muscular y bombea sangre a todo el cuerpo. La sangre se transporta a todo el cuerpo a través de los vasos sanguíneos, unos tubos llamados arterias y venas.



1.- Realizo una maqueta del corazón con material reciclado.

Tema 3: Esqueleto

El esqueleto humano es el conjunto de huesos que proporciona al cuerpo humano su estructura. En el adulto consta de 206 huesos.



Actividad

1.- Realizar el esqueleto humano con sus partes, puede utilizar plastilina, masa, arcilla, etc.

Producto final.

Hoy vamos a identificar como mantenernos sanos y a practicar una higiene adecuada del cuerpo.

Queridas familias en algunas actividades encontrarán respuestas a preguntas que deberán hacerlas a sus niños o niñas. Permitan que sean ellos y ellas quienes expresen sus ideas. Utilice las sugerencias de respuesta únicamente si es necesario.

Compromisos:

Me comprometo a:

- Llevar una dieta adecuada y nutritiva.
- A realizar deporte constantemente.
- A mantener una higiene correcta.
- Cumplir con los compromisos y deberes.

Autoevaluación:

Contesta las siguientes reflexiones:

Revisa las actividades que has trabajado semana a semana y reflexiona sobre los aprendizajes que has alcanzado. Toma como guía las preguntas de la escalera de la metacognición: *Escribe tus respuestas y puedes acompañarlas con dibujos.*

1. ¿Qué he aprendido?
2. ¿Cómo me sentí?
3. ¿Qué aprendí sobre la alimentación?
4. ¿Para qué me sirve lo que aprendí?



REALIZADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
DOCENTE: Lcda. Martha Ruiz O.	COORDINADOR SUBNIVEL: Lcda. Diana Carrasco P.	VICERRECTORA: Mgs. Maribel Urgilés R.
FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:
FECHA:	FECHA:	FECHA: