



INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA

CÓDIGO:  
ED-F-30

VERSIÓN  
2

Taller

FECHA:  
23-02-2019

Marque el tipo de taller: Complementario \_\_\_\_\_ Permiso \_\_\_\_\_ Desescolarización X\_\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_  
Asignatura: Educación Física Grado: 3° Fecha: \_Semanas 1 y 2 P2

Docente: Rubiela Silva -Erica Rúa

Nombre y Apellidos de estudiante: \_\_\_\_\_

**Propósito (indicador de desempeño):** Asume la importancia de poner en práctica actitudes saludables para mejorar su bienestar.

**Pautas para la realización del taller:** Desarrollar el taller en el cuaderno de Educación física. No es necesario imprimir.

Después de solucionar el taller tomar foto y subir a la plataforma Edmodo en la asignación correspondiente: Semana 1 y 2.

**Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:** Se evalúa el taller teniendo en cuenta: letra del estudiante clara y legible, buena ortografía y orden en el desarrollo del mismo.

ACTIVIDADES:

**Exploración**

1. Estudiemos el tema: Cuidado del cuerpo.



¿Cómo cuidamos nuestro cuerpo? Después de un día muy activo, es saludable bañarte para quitarte la suciedad y librar a tu cuerpo de los microbios.



No olvides cepillarte los dientes después de cada comida para que no se te formen caries, que son agujeritos en los dientes.



Es importante jugar mucho, hacer deportes al aire libre, y no pasarse muchas horas sentado en la computadora o mirando tele.



Dormir bien ayuda a crecer. Cuando estás descansado tienes energías para hacer muchas cosas que te gusta.



En verano tenemos que protegernos del sol y del calor, y en invierno, salir abrigados.

## Estructuración

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo cuidas tu cuerpo?
- ¿Por qué es importante alimentarnos bien?
- ¿Por qué es importante hacer actividad física?

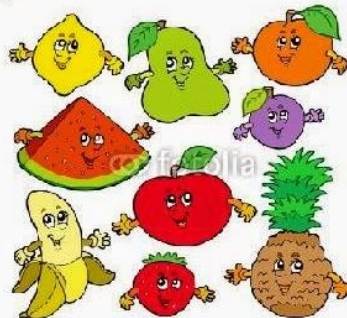
## Transferencia

- Dibuja y escribe 5 actividades que como familia se comprometen a realizar durante este tiempo en casa para juntos mantener el bienestar físico y mental.
- En compañía de tu familia crea un ritmo y canten la siguiente canción:

### Los alimentos

Las naranjas y las mandarinas  
Son ricas y jugosas  
El kiwi y las fresas  
Me las como con delicadeza  
Las manzanas y las peras  
No las puedo dejar afuera

Y una cosa yo se  
Que tiene vitaminas C  
Sé que me las comeré  
Sé que me las comeré  
Una por una yo disfrutare  
Sé que me las comeré  
Sé que me las comeré  
Una por una yo disfrutare



- Compartir en familia las siguientes adivinanzas:

<p>Tengo un tabique en el medio, y dos ventanas a los lados por las que entra el aire puro Y sale el ya respirado.</p> 	<p>Una señora muy aseñorada que lo escucha todo y no entiende nada.</p> 
<p>Uno se cree superior, el otro inferior se siente, sin decir nunca nada mucho se quieren, tanto que siempre se están besando.</p> 	<p>Compuesta de dos mejillas voy con ella todo el día, y algunos para insultar mi nombre suelen usar.</p> 

Cuando sonrisas asoman,  
blancos como el azahar,  
unas cositas que cortan  
y pueden masticar.



CIBERGRAFIA:

<https://www.pinterest.es/pin/342555115403417017/>