
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 1 de 10

IDENTIFICACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ

DOCENTE: Adelaida Álvarez Figueroa, Carmen Betancur, Diana Jiménez y Milena Jiménez

NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico Recreativo

GRADO: Preescolar

GRUPOS: TS01, TS02, TS03, TS04 y TS05

PERIODO: 2

NÚMERO DE SESIÓN

FECHA DE INICIO:

FECHA FINALIZACIÓN:

Temas: Los sentidos del cuerpo humano y sus funciones

Propósito de la actividad



Al finalizar las actividades planteadas de la guía los estudiantes de preescolar reconocerán las funciones de los cinco sentidos que descubriendo las maravillas que tiene el cuerpo humano, así mismo activan sus destrezas coordinando los movimientos de su cuerpo practicando equilibrio, coordinación y ejercicio físico, por medio de actividades que desarrollen la motricidad fina y gruesa con el fin de fortalecer sus capacidades y habilidades motrices que le permitan realizar sus rutinas diarias promoviendo hábitos de autocuidado que ayudan a prevenir enfermedades; ¡si te cuidas nos cuidamos todos!.

INDAGACIÓN

¡Vamos a divertirnos aprendiendo!

Esta guía contiene una serie de actividades orientado por las docentes para el aprendizaje en casa, se recomienda a las familias leer cuidadosamente y solo realizar la actividad que se le indique día a día, sigue las instrucciones para que los niños y niñas puedan adquirir un aprendizaje significativo.



1. ¡Vamos a divertirnos jugando **¡Al Doctor!** Con ayuda de un adulto realizar la siguiente dinámica que seguro te divertirás siguiendo las siguientes indicaciones:
 - Busca diferentes objetos que utilizan los doctores cuando van a revisar a un paciente, también puedes inventar con material reciclable los instrumentos y el traje que se necesita ¡deja volar tu imaginación!
 - Pídele al niño/a que te revise los ojos, boca, nariz, manos y los oídos únicamente le menciona lo que supuestamente te duele y deja que el explore y busque el órgano en tu cuerpo.
 - Luego el adulto será el doctor y revisará al niño.
 - Por último, conversen sobre las posibles enfermedades que nos pueden dar en los 5 sentidos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 2 de 10

2. Qué tal si rasgas papelitos a la siguiente ficha: ¡Te divertirás!



Imagen tomada de Pinterest por Álvarez, A (2021)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 3 de 10

3. Reto Me sirve para: Qué partes de tu cuerpo te sirven para conocer tu entorno?

Recuerda algunas actividades en las que utilices tus sentidos para conocer tu entorno luego, una con líneas de diferente color los elementos de la columna A con los elementos de la columna B

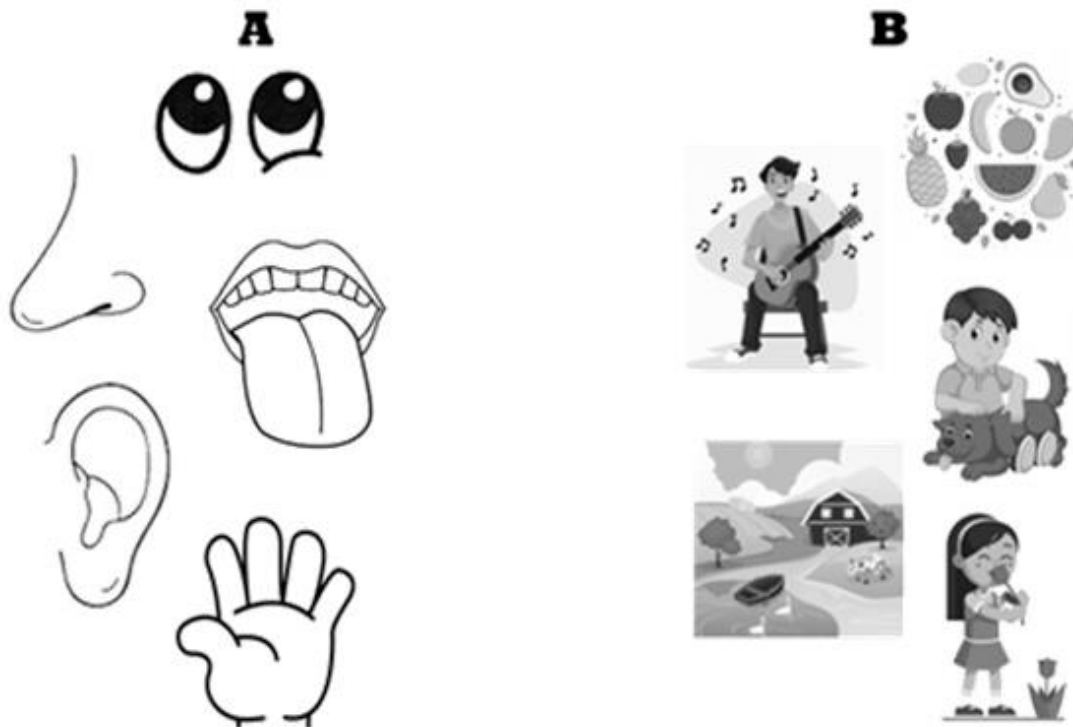




Imagen tomada de Pinterest por Álvarez, A (2021)

ACTIVIDAD 2: CONCEPTUALIZACIÓN.

Ayuda al niño (a) a comprender los siguientes conceptos

¿Sabes la importancia de los sentidos del cuerpo humano?

El Oído, tacto, olfato, vista y gusto son los sentidos del cuerpo humano los cuales están desde el momento que nacemos y con ellos crecemos. Son las herramientas más básicas e importantes para hacernos una imagen del mundo al que hemos ido a parar, incluso aunque no sepamos hablar, ni distingamos un pie de otro, e incluso si uno de esos sentidos no funciona correctamente.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 4 de 10

Con los ojos vemos; con los oídos, oímos; con la nariz olemos; con la lengua, degustamos; y con la piel tocamos. Con ellos, detectamos el peligro externo, nos relacionamos e independizamos con lo de fuera, nos dejamos seducir por lo que viene de allí lejos. ¿Tan importantes son? Son indispensables para los seres vivos pues gracias a ellos podemos comprender mejor el mundo que nos rodea.

Recomendaciones y cuidado de los órganos de los sentidos



- ✓ Para cuidar la vista debemos evitar sustancias perjudiciales para los ojos, leer con luz suficiente, proteger los ojos de la luz excesiva.
- ✓ Hay que mantener los oídos secos, limpios, evitar sonidos fuertes y acudir al médico si duelen. El ruido es una forma de contaminación que resulta dañina para nuestra salud
- ✓ Mantener limpia la nariz, no introducir objetos ni dedos en ella, vigilar en caso de enfermedades respiratorias
- ✓ Debes cepillarte la lengua cuando te cepilles los dientes, mastique con cuidado los alimentos para no morderse y romper su tejido
- ✓ Protéjase del sol, trata la piel con suavidad, aliméntese saludablemente.
- ✓ Consuma alimentos saludables porque ayudan a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades.
- ✓ Desde pequeños debemos tener un estilo de vida saludable para que de adulto no nos enfermemos.
- ✓ Los alimentos nos da los nutrientes necesarios para protegernos y no enfermar tan seguido

¿Sabes que es un hábito saludable?

Un hábito saludable es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social.


En general, los hábitos saludables se refieren a:

- **La alimentación:** Es importante recibir una sana alimentación rica en fibra, vitaminas, minerales para que los niños crezcan sanos y fuertes.
- **La higiene:** en el cuerpo, manos y dientes ayuda a alejarnos de enfermedades.
- **Al deporte:** Es importante porque es la manera en que nuestro cuerpo se ejercita y así se evitan a futuro sufrir de enfermedades.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA	Versión 01	Página 5 de 10	

Actividad 1: A continuación verás una imagen de una canción llamada “para estar sanos”, te invito a que la cantes y te diviertas poniéndole ritmo con diferentes partes del cuerpo, por ejemplo palmas, sonar los pies, sonidos con la boca y otras partes del cuerpo, ¡eres todo un artista!

Imagen tomada de Pinterest por Alvarez, A (2021)



Para estar sanos

**Para estar muy sano
deberás jugar,
practicar deporte,
correr y nadar.**

**Tomarás un jugo
al desayunar.
Leche con masitas,
¡qué rico que está!**

**Para estar muy sano,
debés comer
frutas y cereales,
verduras y miel.**


**Carnes y pescados
no pueden faltar.
Dieta equilibrada
con algo de pan.**



**Para estar muy sano,
te tenés que duchar
una vez al día,
y en verano, ¡más!**

**Para estar muy sano,
tendrás que dormir,
cargarte las pilas
para resistir.**

**Para estar muy sano,
hace bien reír,
estar con amigos,
querer y sentir.**

Menchu Cuesta





	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA	Versión 01	Página 6 de 10	

Actividad 2: Diviértete Coloreando los alimentos que nos aportan vitaminas, minerales y ayudan a una sana alimentación y aquellos que no son recomendables comer, encierra en un círculo verde los alimentos saludables y en un círculo rojo la comida chatarra.



Imagen tomada de Pinterest por Álvarez, A (2021)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	Versión 01 Página 7 de 10

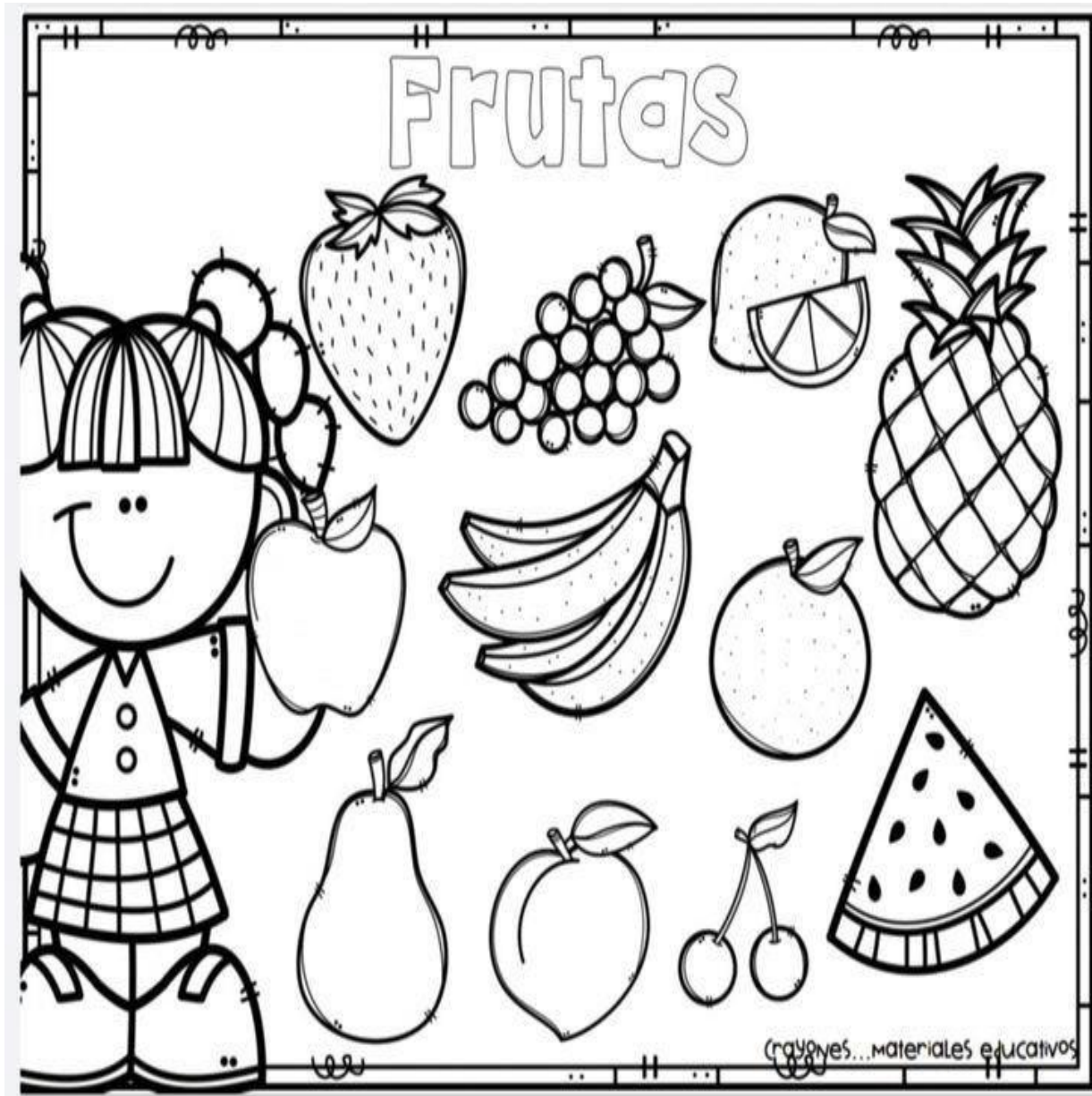




Imagen tomada de Pinterest por Álvarez, A (2021)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 8 de 10

Actividad 3: Con ayuda de un adulto analiza el siguiente decálogo de hábitos saludables., conversen sobre que hábitos se cumplen siempre en casa y coloréalos de color verde, aquellos que a veces se ponen en práctica coloréalos de color amarillo y cuáles que deben mejorar de color rojo.

Decálogo de Hábitos saludables








1. **Haz cinco comidas al día.** Desayuno, almuerzo y comida deben hacerse sentados 
2. **Procura beber de 8 – 10 vasos de agua al día.** Elige agua, zumo de frutas naturales, y leche en lugar de bebidas con gas 
3. **Come de todo.** Una dieta variada en cantidades adecuadas es la base de una buena alimentación
4. **Realiza una hora de actividad física.** Todos los días, actividades de fuerza y flexibilidad dos o tres días por semana 
5. **Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicios y jugar con familiares y amigos**
6. **Dedica menos de 2 horas diarias a los juegos de ordenador, internet o televisión** 
7. **Protege tu espalda.** Siéntese bien y lleva correctamente la mochila 
8. **Acuéstese temprano y procura dormir de 8 – 10 horas** 
9. **Dúchese diariamente, cepílese los dientes y lávese las manos antes de comer y después de ir al baño** 
10. **Cuida tu piel para estar sano y fuerte**

Imagen tomada de Pinterest por Álvarez, A (2021)



ACTIVIDAD 3: APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

Actividad 1: Te invito a disfrutar de una maravillosa experiencia, van a preparar una deliciosa receta saludable para compartir en familia, presta atención en cuanto a cómo utilizas los sentidos del cuerpo para su preparación, a continuación te daré una idea, puedes hacer la receta que más te guste.

Receta: Pancakes de banano con avena

Ingredientes: avena en hojuelas, banano, esencia de vainilla (opcional), pizca de sal, un poquito de azúcar y agua.


Preparación: En un recipiente machaca el banano con ayuda de un tenedor, luego agrega media taza de avena en hojuelas la pizca de sal, el poquito de azúcar y la esencia de vainilla también una pizca, luego el agua y revuelve muy bien hasta obtener una mezcla que no quede ni espesa ni muy blandita, luego en un sartén introduce un poquito de mantequilla o aceite pero muy poco y vierte un poquito de mezcla para formar el pancake.


	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 9 de 10


Actividad 2: completa la siguiente ficha

CUIDA TUS SENTIDOS CON SENTIDO

Pon una ✓ a los buenos cuidados de los sentidos y una X donde no hay cuidados.










Tallar tus ojos.

Bajar el volumen.

Limpiar con cuidado.





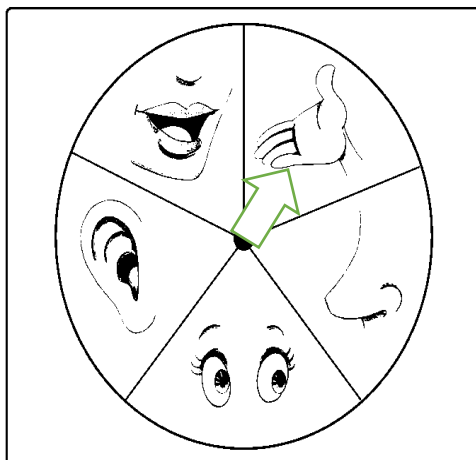


Rascar tu oído.



Utilizar un pañuelo limpio.

Introducir un objeto.

Imagen tomada de Pinterest por Álvarez, A (2021)



Actividad 3: Realiza una ruleta sobre los 5 sentidos la cual te mostrare a continuación, con ella jugaras con un adulto haciéndola girar y donde quede la flecha se deberá hacer una adivinanza sobre el sentido que salió o inventarse una canción, hablar de sus cuidados y la importancia para nosotros los seres vivos, deja volar toda tu imaginación y seguro te divertirás.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 10 de 10

Actividad 4: Realiza en casa algunos de los ejercicios planteados para que estires tu cuerpo y hagas ejercicio físico.



FUENTES DE CONSULTA

Dreamstime. (2020). Imágenes para colorear. Recuperado de: <https://es.dreamstime.com/imagen-de-archivo-libre-de-regal%C3%ADas-marco-de-la-nota-de-la-m%C3%BAsica-con-el-copyspace-image13627546>

Pinterest. (S.F). bienvenidos a pinterest. Recuperado de <https://www.pinterest.es/> Modificado por Álvarez, A. (2021).

Sesame Workshop. (2014). El cuerpo es genial. Listos a jugar. Recuperado de <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHNgWxFfFGktqSpDpjDWbdxmpg?projector=1&messagePartId=0.3> Modificado por Álvarez, A. (2021).