


	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>IDENTIFICACIÓN</b>			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> <b>Erica Yuliana Gómez López</b> <b>Francisco Rubio</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: GUIA INTEGRADA:</b> Técnico- científico Lúdico- recreativo Desarrollo Humano	
<b>CLEI: 2</b>	<b>GRUPOS: 01-02-</b>	<b>PERIODO: 1</b>	<b>SEMANA: 10</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b>		<b>FECHA DE INICIO:</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b>
<b>1</b>		11 de abril	17 de Abril

## PROPÓSITO

Al terminar la presente guía de aprendizaje, el estudiante del Clei 2 estará en capacidad de:

- Reconocer la importancia del agua como recurso vital para los seres vivos, dando cuenta de su ciclo natural y estados en que se presenta.
- Identificar las diversas emociones que hacen parte de la vida del ser humano y la forma de cómo se deben controlar positivamente para tener un equilibrio personal.
- Desarrollar ejercicios de motricidad fina y gruesa para favorecer la salud corporal.

## ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

### 1. Te invito a leer el siguiente cuento y después responde las preguntas de comprensión

#### LA TIENDA DE DON JUAN

Había una vez un señor llamado don Juan que tenía una tienda de frutas en la ciudad de Tipitín, pero nunca vendía nada porque la comida chatarra atraía mucho más a la gente, preferían toda la comida basura antes que la más sana.

Pasado un tiempo todos en la ciudad estaban enfermos por no cuidar su salud, así que empezaron a darse cuenta que debían de cuidarse más con la alimentación. Todos comían frutas o verdura, y por empezar a comer mejor se fueron curando del malestar que tenían.

Esto les sirvió de lección para que no abusaran de una comida que no era aconsejable. Las frutas habían sido como mágicas para todos los habitantes de pueblo, todos se recuperaron por completo. Así que el señor que tenía la tienda de frutas estaba muy feliz porque iban a comprar sus productos que cosechaba y los demás estaban tan contentos de estar en forma, sanos; y además hacían mucho deporte. **FIN**



- ¿Cuál fue el motivo por el que las personas de Tipitín se enfermaron?

---

---

- ¿Por qué crees que las frutas fueron el remedio para que las personas se aliviaran?

---

---

- En tu familia ¿cuáles frutas o verduras consumen con mayor frecuencia?

---

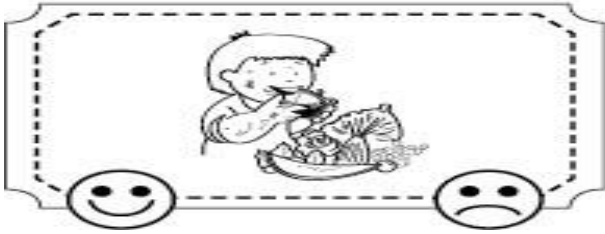
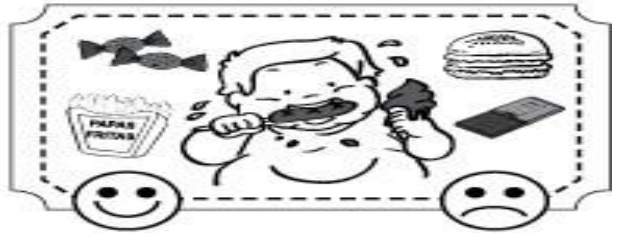
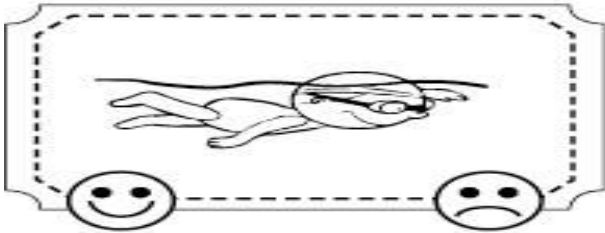
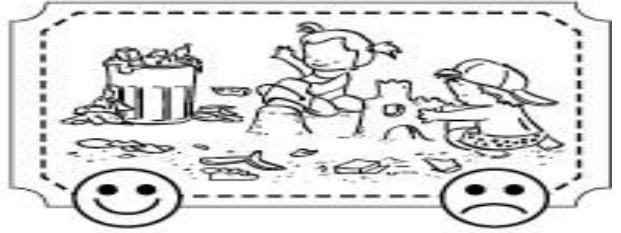
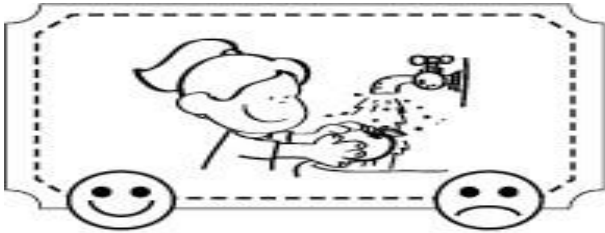
---

- A parte de consumir frutas ¿Qué otros hábitos ayudan a tener una vida saludable?

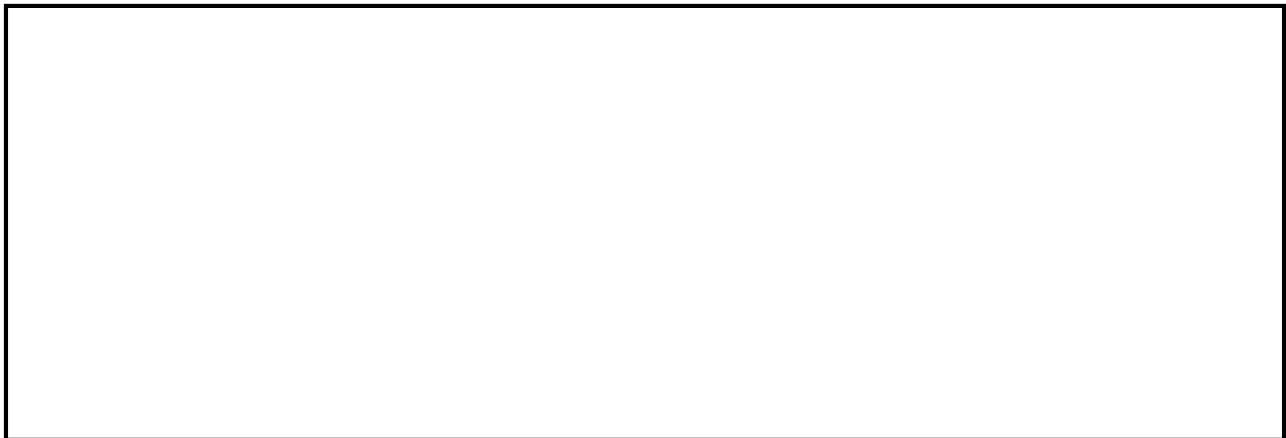
---

---

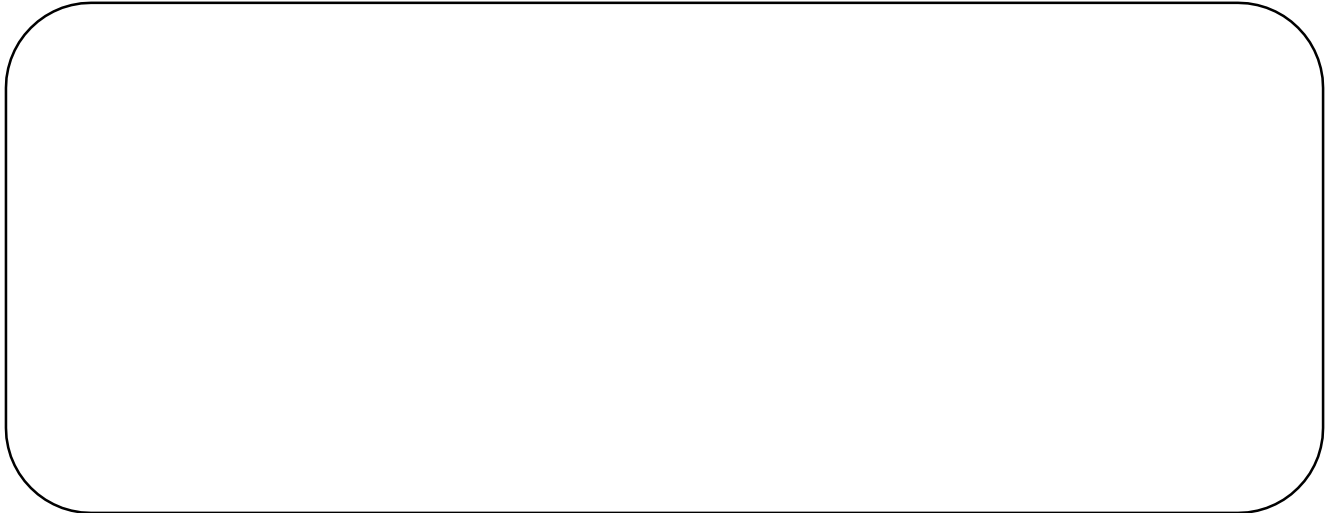
2. Tener hábitos saludables en familia, no solo se refiere a alimentarse bien. Por eso te invito a que observes las siguientes imágenes y pintes la carita feliz a los que son hábitos saludables y carita triste a los que son malos hábitos.



3. ¿Te has puesto a pensar que tu vivienda también contribuye a tener una vida saludable? Gracias a su ubicación, espacio y algunos elementos tecnológicos, puedes desarrollar algunos hábitos para mantenerte bien. Te invito a que dibujes aquellos objetos, elementos o artefactos que consideras que causan bienestar para tu vida.



4. Cada familia en la sociedad se considera ser un equipo, el cual debe luchar y emprender permanentemente para alcanzar cada uno de sus sueños. Por este motivo te invito a que dibujes los miembros de tu familia, representando la profesión o el oficio que cada uno realiza en el momento, pues esto es una muestra de que están luchando juntos por salir adelante. (No olvides incluirte)



## ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

5. Lee el siguiente decálogo para tener una vida saludable



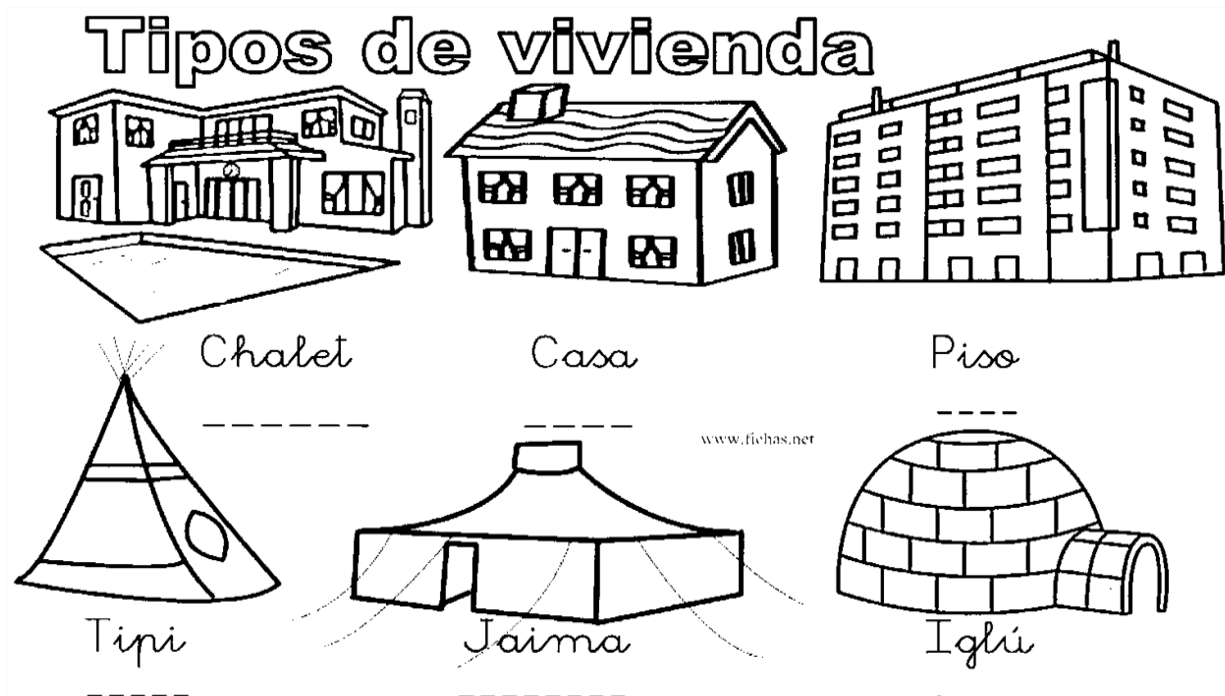
**7** Apúntate a la filosofía "5 al día". Consume 5 raciones entre frutas y hortalizas variadas, la mejor combinación al menos 3 raciones de frutas y 2 de hortalizas, una de ellas en crudo.

**8** Se regular en tus horarios. Los desajustes en la rutina diaria y, sobre todo, en la alimentación afectan a nuestro organismo.

**9** Práctica algún deporte, ya sea en instalaciones deportivas o al aire libre hará que tu cuerpo se sienta fuerte y sano. El deporte libera endorfinas, esto hace que aumente tu sensación de bienestar.

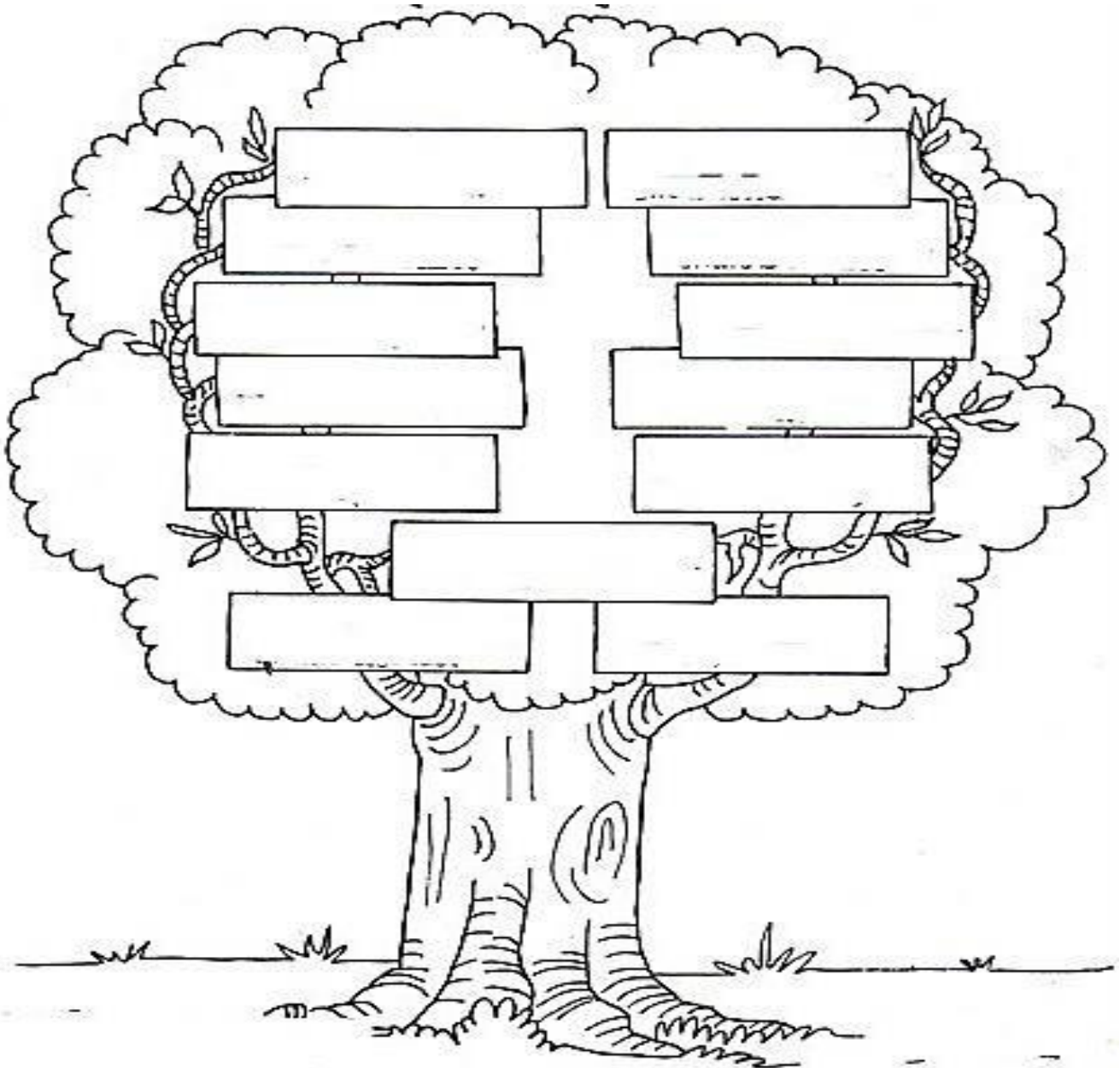
**10** No te saltes el desayuno. Para tener energía durante el resto del día es importante empezar bien la mañana. El desayuno debe ser completo y equilibrado.

6. Observa los tipos de vivienda que se han creado para proteger a las familias a través de la historia. Todo ello es gracias a la imaginación y el desarrollo de la tecnología creada por el hombre. (Colorea)



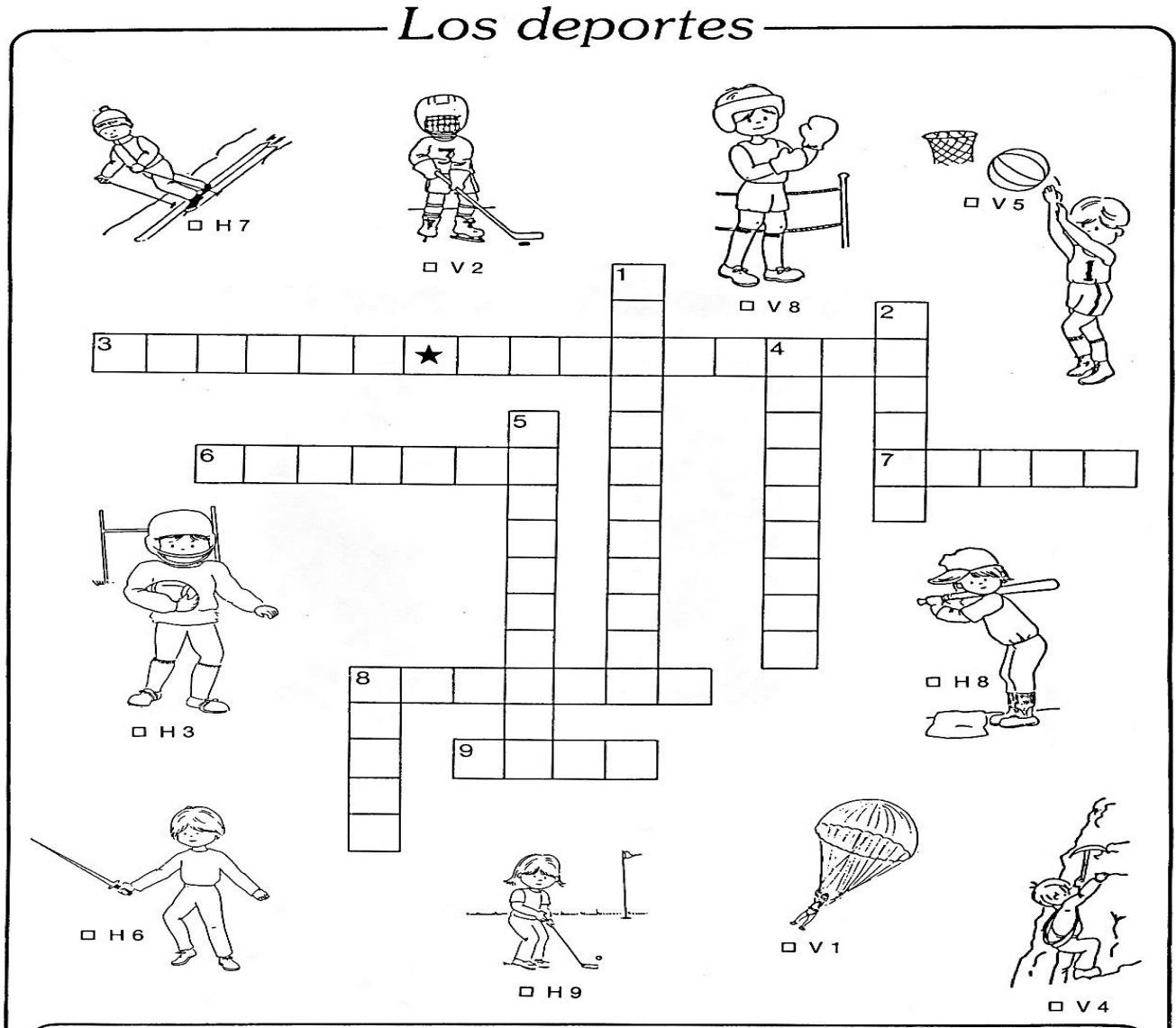
### ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

7. Escribe o dibuja en cada uno de los cajoncitos del árbol, los hábitos de vida saludable que practicas en tu familia. Finalmente colorea.



8. Por un momento vas imaginarte que eres el mejor arquitecto de todo el mundo, luego dibuja la casa de tus sueños en una hoja de block y decórala con materiales que tengas en tu hogar, debe ser la mejor obra de arte que hayas construido.

9. Consulta y completa el crucigrama escribiendo el nombre de cada deporte. Debajo de cada figura hay una letra. La V: significa vertical y la H: significa Horizontal. El número que los acompaña corresponde a la casilla que se completa.



**FUENTES DE CONSULTA**

<https://www.caracteristicas.co/deporte/>

<https://fundacionsanrafael.org/decalogo-para-llevar-vida-saludable/>

<https://housage.es/articulos/consejos-comprar-casa-nueva/tipos-viviendas-caracteristicas/>