



Colegio "Villa de las Flores" S.C.
"Ofreciendo una formación integral para toda la vida"
www.cvf.edu.mx



Pearson



UNIVERSITY OF
CAMBRIDGE

RG-PRI-02-03
VERSIÓN 6

PLAN DE CLASE/NOTA TÉCNICA

NIVEL: PRIMARIA

FECHA: 11 DE NOVIEMBRE DEL 2022

- 1.- **NOMBRE DEL PROFESOR:** ALEXIA HERNANDEZ CASTREJON **GRADO:** 4 **GRUPO:** A
- 2.- **ASIGNATURA:** VIDA SALUDABLE
- 3.- **TRIMESTRE:** PRIMER
- 4.- **SEMANA:** (11) 7 AL 11 DE NOVIEMBRE DEL 2022
- 5.- **TIEMPO:** 20 MINUTOS
- 6.- **TEMA:** EJERCICIO E HIDRATACION
- 7.- **PROPÓSITOS:** RECONOCE LA IMPORTANCIA DE ALIMENTARSE CORRECTAMENTE.
- 8.- **COMPETENCIA:** IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE CUIDAR SU CUERPO.
- 9.- **APRENDIZAJE ESPERADO:** APLICA LAS RECOMENDACIONES DE REGIONES Y PROPORCIONES DEL PLATO DEL BIEN COMER PARA PROPONER UNA DIETA SALUDABLE EN EL CORTO Y MEDIANO PLAZO.
- 10.- **CONTENIDOS:** ALIMENTACION Y NUTRICION.
- 11.- **RECURSOS:** EXPLICACION DOCENTE
- 12.- **MATERIALES:** CUADERO, GOMA Y LAPIZ.
- 14.- **IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DEL P.E.M.C. EN PROCESO DE AUTORIZACION**
- 15.- **INICIO:** El día de hoy vamos a
 - **Actividad rompe hielo:** ¿Cómo amanecieron?, ¿Cómo se sienten?, ¿Durmieron bien?
 - **Preguntas introductorias:** ¿Por qué consideran que es importante mantenerse hidratados?
- 16.- **DESARROLLO:**

Explicación docente: Cuando se practica ejercicio, el cuerpo aumenta de temperatura e inicia un proceso para reducir el calor mediante la eliminación de sudor; esto provoca un desgaste de agua o deshidratación. Ejercitarse en lugares calurosos constituye un riesgo adicional, puede haber un golpe de calor e incremento de la frecuencia cardiaca y daño a varios órganos. Al realizar ejercicio es importante hidratarse antes, bebiendo 500 ml de agua simple potable; durante, tomando de 100 ml a 200 ml cada 10 o 15 minutos y después, bebiendo 500 ml cada 15 minutos hasta completar litro y medio o mitigar la sed.
- 17.- **CIERRE:**

Actividad y Tipo de organización: Individual (X) Equipo () Grupal ()
Actividad: Anotar fecha y como título "Ejercicio e hidratación", enseguida se les dictara la explicación docente. Posteriormente se les entregara la siguiente copia que deberán de resolver.

Escribe la consecuencia de no hidratarse al hacer ejercicio.

| | | | |
|---|---|---|--|
|  |  |  |  |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Relaciona la etapa del ejercicio con la cantidad de agua que se debe consumir.

| | | |
|---|---|--|
| antes  | durante  | después  |
| <input type="text"/> 100 ml a 200 ml cada 10 o 15 minutos | <input type="text"/> 500 ml cada 15 minutos hasta completar 1.5 L | <input type="text"/> 500 ml |

18.- EVALUACIÓN: Autoevaluación () Coevaluación () Heteroevaluación (X)

Se evaluará apunte completo, limpieza y ortografía, así mismo la creación de una secuencia con ritmo.

- **ACTITUDINAL:** Se interesa por consumir alimentos que le dan beneficios a su cuerpo.
- **CONCEPTUAL:** Reconoce la importancia de mantener hidratado su cuerpo.
- **PROCEDIMENTAL:** Aplica lo aprendido en su vida diaria.

19.- TAREA: NO HAY TAREA.



Colegio "Villa de las Flores" S.C.
"Ofreciendo una formación integral para toda la vida"
www.cvf.edu.mx



Pearson



UNIVERSITY OF
CAMBRIDGE

RG-PRI-02-03
VERSIÓN 6

PLAN DE CLASE/NOTA TÉCNICA
NIVEL: PRIMARIA
FECHA: 11 DE NOVIEMBRE DEL 2022

- 1.- **NOMBRE DEL PROFESOR:** ALEXIA HERNANDEZ CASTREJON **GRADO:** 4 **GRUPO:** A
2.- **ASIGNATURA:** HISTORIA, MATEMATICAS Y CIENCIAS NATURALES
3.- **TRIMESTRE:** PRIMER
4.- **SEMANA:** (11) 7 AL 11 DE NOVIEMBRE DEL 2022
5.- **TIEMPO:** 3 HORAS
6.- **TEMA:** EXAMEN MENSUAL
7.- **PROPÓSITOS:**
8.- **COMPETENCIA:** IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE CUIDAR SU CUERPO.
9.- **APRENDIZAJE ESPERADO:** APLICA LAS RECOMENDACIONES DE REGIONES Y PROPORCIONES DEL PLATO DEL BIEN COMER PARA PROPONER UNA DIETA SALUDABLE EN EL CORTO Y MEDIANO PLAZO.
10.- **CONTENIDOS:** ALIMENTACION Y NUTRICION.
11.- **RECURSOS:** EXPLICACION DOCENTE
12.- **MATERIALES:** CUADERO, GOMA Y LAPIZ.
14.- **IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DEL P.E.M.C. EN PROCESO DE AUTORIZACION**
15.- **INICIO:** El día de hoy vamos a realizar su examen mensual del mes de noviembre.
 • **Actividad rompe hielo:** ¿Cómo amanecieron?, ¿Cómo se sienten?, ¿Durmieron bien?
 • **Preguntas introductorias:**
16.- **DESARROLLO:**
Explicación docente:
17.- **CIERRE:**
Actividad y Tipo de organización: Individual () Equipo () Grupal (X)
Actividad:

APLICACIÓN DE EXAMEN MENSUAL

- 18.- **EVALUACIÓN:** Autoevaluación () Coevaluación () Heteroevaluación (X)
 - **ACTITUDINAL:**
 - **CONCEPTUAL:**
 - **PROCEDIMENTAL:** Aplica lo aprendido en su vida diaria.
19.- **TAREA:** NO HAY TAREA.