



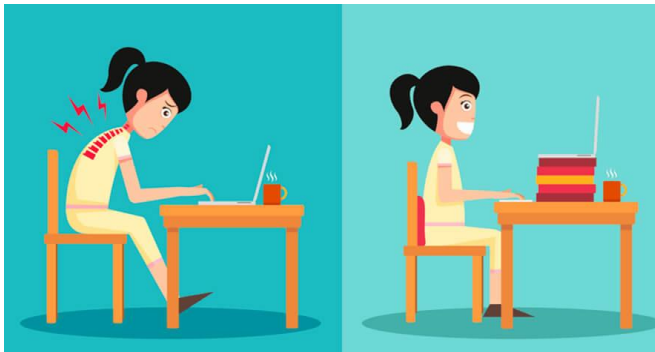
Secretaría De Educación De Bogotá
 Colegio: Luis Ángel Arango
 "Aprendiendo En Casa"
 Actividad integrada inglés- tecnología - educación física

HEALTHY HABITS AT HOME			
CICLO	SEMESTRE	ACTIVIDAD	VALORACIÓN
1	1	2	
TEMA a. ARTEFACTOS TECNOLOGICOS b. HEALTHY HABITS: In the morning, In the afternoon and at night c. Ejercicios musicalizados INDICADORES: <ul style="list-style-type: none"> - Identifica los diferentes artefactos tecnológicos y su buen uso Ergonómico - Cantar y recrear en forma creativa una canción en inglés, relacionada con los hábitos saludables. - Realiza rutinas sencillas de ejercicios, empleando música. 			
Importante: antes de desarrollar la actividad, léala detenidamente y completamente. . Recuerde enviar la actividad marcada en el asunto del correo, con el nombre y curso del estudiante. <u>No es necesario la impresión de esta guía.</u>			
La fecha de entrega: de guía es el miércoles 20 de mayo, la puedes enviar los siguientes correos profefabiandiaz@gmail.com o al whatsapp 3024057962-			
SALUDO: Buenos días queridos estudiantes, esperamos todos se encuentren muy bien, junto con sus familias. A, continuación encontrarás las actividades correspondientes a las materias de Educación Física, Inglés y Tecnología. Son 4 actividades que vas a desarrollar. Cualquier inquietud puedes solucionarlas con los profesores John, Fabian O Martha, ellos te colaborarán en el horario de 7:00 am-1:00 pm.			

HÁBITOS SALUDABLES EN CASA

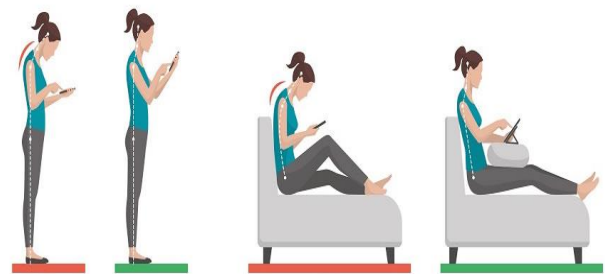
El uso de los artefactos tecnológicos en casa debe estar acompañado de buenos hábitos para que estos no nos cause problemas de salud o mentales por esto debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones para ayudar a tener mejores hábitos

1. Colocar los artefactos en lugares con buena luz.
2. combinar con otras actividades de ocio como puede ser práctica de deporte
3. sentarse en una silla cómoda donde podamos apoyar la espalda
4. ubicar las pantallas adecuadamente a la altura adecuada para que nuestra espalda permanezca recta
5. al momento de utilizar el celular mantener una buena postura



antes

después



antes

después

antes

después

En el siguiente video podrá encontrar una mayor información que te ayude a tener mejores hábitos

VIDEO 1



HORA DE CANTAR EN INGLÉS...

Para esto, revisamos **HEALTHY HABITS**, vistos en la guía anterior, la siguiente canción nos indica la forma correcta como debo hacerlos diariamente. Disfruta la canción y aprendetela en familia. Se llama: **ESTA ES LA FORMA. CANCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES.**

VIDEO 2

This Is The Way - Healthy Habits Song



Registra en tu cuaderno la canción, acompañada de dibujos. Si todavía no sabes escribir correctamente, no te preocupes, solo transcribe el nombre de los hábitos que más te gustó cantar. Empieza con la fecha.

Today is _____

Song: This is the way

This is the way we wash our face,
wash our face, wash our face
early in the morning..



This is ...

ACTIVIDADES

1. De acuerdo con lo visto en el video 1 y la lectura inicial, Tú crees, que ¿estabas cumpliendo con los buenos hábitos?
¿Sí?. ¿No?___

Realiza dibujos, o utiliza fotos de los malos hábitos que tenías o haz visto en las personas de tu alrededor, luego, al frente de las imágenes las acciones que hiciste o sugieres que se deben hacer para corregirlos. No olvides escribir el antes y el después, como las que viste en las imágenes de la primera hoja..

- Si ya escribes bien, describe y dibuja el artefacto tecnológico que más utilizas en la vida cotidiana y qué medidas adoptadas para los buenos hábitos al momento de utilizarlo. pero, si aún no escribes, solo haz dibujos.
- Ahora es tu turno de recrear tu propia CANCIÓN junto a familia, en un video. Para esto puedes usar oraciones o expresiones de la canción que viste. Incluye en tu video, 4 hábitos saludables. 2 en la mañana, (in the morning) 1 en la tarde(in the afternoon) y 1 en la noche (at night), si deseas incluir otros lo puedes hacer. Recuerda que al iniciar tu grabación, debes decir en inglés:
 - Saludar y presentarte: Hello teacher o Hi teacher. My name is _____.
 - Introducción: We are going to sing the song Healthy Habits (se pronuncia: wi ar going tu sing de song jelti jabits)
 - canción. Empieza a grabar el video.
- Ubica dentro de estos 4 hábitos saludables del punto anterior “el hacer ejercicio”, para ello representa la siguiente rutina, haz clic en el video para observarla o búscala en youtube como: “**Cabeza, hombros, rodillas y pies (en inglés) - Canciones infantiles**”, si aún no lo logras escribe la palabra Vídeo al 3107749701 para recibirlo por Whatsapp si solo cuentas con esta guía te dejo la letra de la rutina en inglés y español.



Head, Shoulders, Knees and Toes
Canción infantil
(Inglés)

Head and shoulders, knees and toes, knees and toes,
Head and shoulders, knees and toes, knees and toes,
And eyes and ears and mouth and nose,
Head and shoulders, knees and toes, knees and toes.

Cabeza, hombro, rodilla, pie
Canción infantil
(Español)

Cabeza, hombro, rodilla, pie, rodilla, pie
Cabeza, hombro, rodilla, pie, rodilla, pie,
Oreja, ojo, nariz y mejilla
Cabeza, hombro, rodilla, pie, rodilla, pie.

Revisa el diccionario ilustrado que aparece más abajo, te servirá para comprender mejor lo que vas a realizar.

PICTIONARY

ARTEFACTO TECNOLÓGICO:

Los artefactos tecnológicos han sido diseñados para facilitarle la vida a los seres humanos teniendo en cuenta que satisfacen múltiples necesidades. En esta generación, los artefactos tecnológicos son cada vez más pequeños y prácticos para el ser humano. Objetos maravillosos que dan una mejor calidad de vida.



ERGONOMICO

La **ergonomía** por definición corresponde a las características del objeto **tecnológico** con las necesidades y dimensiones humanas que requieren las personas, esto quiere decir que los objetos **tecnológicos ergonómicos** se adaptan al cuerpo siendo para el usuario más cómodos al ocuparlos.



