



CIBERCOLEGIO U.C.N.[®]
INSTITUCION EDUCATIVA

Ciencias Naturales

- ➔ **Grado:** Primero
- ➔ **Guía:** 1
- ➔ **Lección:** 1 - Mi cuerpo





Nombre del Curso	Ciencias Naturales
Experto temático:	Diana Carolina Arboleda Balbin
Asesoría pedagógica:	Omar Fabián Ruiz Medina
Diseñador mediacional:	Isabel Valderrama Carvajal
Desarrollo web:	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
Diseño gráfico:	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
Corrección de estilo:	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
Año:	2015
Versión:	02

PDF

Introducción y marcos referenciales

Introducción

Eres un ser único y diferente no hay nadie como tú, por eso debes amar y cuidar tu cuerpo. Tus orejas, boca, manos o hasta tu voz son una gran bendición, gracias a ellas puedes desarrollar diferentes actividades.

En esta lección podrás conocer las partes que conforman tu cuerpo, la importancia de cada una de estas partes y cómo puedes cuidarlas



Estándar de competencia

» Describo mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras.



Elemento de competencia

» Identifico las partes de mi cuerpo y reconozco su importancia.

Tema 1. Mi cuerpo por dentro y por fuera

Para comenzar la lección te invitamos a leer el siguiente cuento donde podrás descubrir lo importante que es el cuerpo para todos los seres vivos.

El ciervo engreído

Érase una vez un ciervo. Cuando se detenía para beber se contemplaba en el espejo del agua.

Como todos los ciervos, tenía las piernas largas y ligeras, pero él solía decir que preferiría romperse una pierna y no dañar su magnífica cornamenta.



Tema 1. Mi cuerpo por dentro y por fuera

Para comenzar la lección te invitamos a leer el siguiente cuento donde podrás descubrir lo importante que es el cuerpo para todos los seres vivos.

Un día, escuchó un disparo en la lejanía y ladridos de perros... ¡Sus enemigos! ¡Tenía que escapar aprisa!

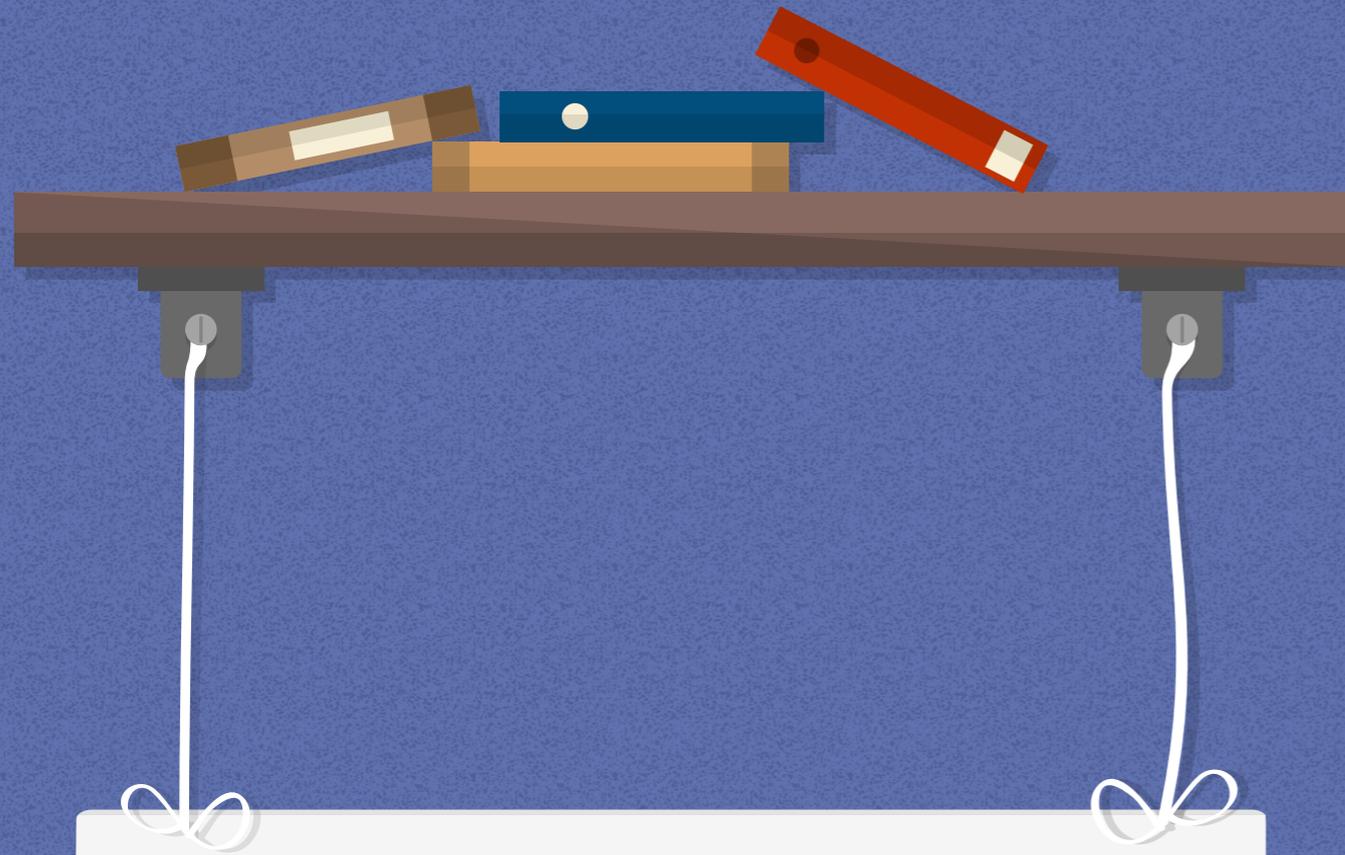
Pero, de repente, sus cuernos se engancharon en unas ramas. Intentó soltarse sacudiendo la cabeza, pero sus cuernos fueron aprisionados firmemente en la rama. Antes de que llegara a su fin, el ciervo aún tuvo que tiempo de pensar:

¡Que error cometí al pensar que mis cuernos eran lo más hermoso de mi físico, cuando en realidad lo máspreciado eran mis piernas que me hubiesen salvado!

(El ciervo engreído, s. f.)



Tema 1. Mi cuerpo por dentro y por fuera



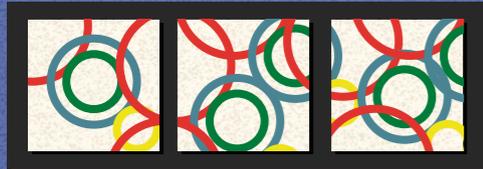
Todas las mañanas te levantas, vas al baño, tomas una ducha, te vistes, desayunas, te peinas, te miras al espejo y te lavas los dientes. De esta manera y tal vez sin darte cuenta estás cuidando y arreglando tu cuerpo.



PDF

Tema 1. Mi cuerpo por dentro y por fuera

Tu cuerpo está formado por la cabeza, el tronco y las extremidades; observa el siguiente video e identifica las partes de tu cuerpo.

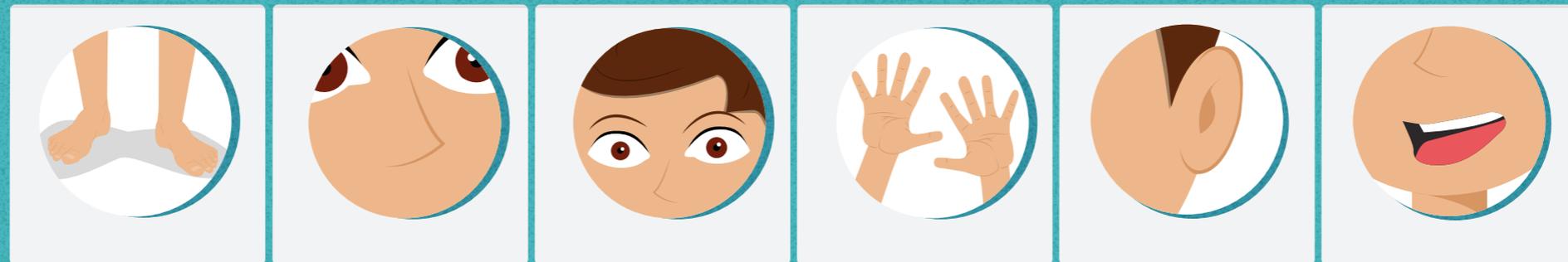


Presiona la tecla 'Ctrl' y haz clic sobre el enlace para ver el video.

http://ciberinnova.edu.co:10004/archivos/videos_recursos/primero/sci/sci101/VNAT01G1L1-D10.mp4

Tema 2. El valor de mi cuerpo

Algunas partes de nuestro cuerpo nos sirven para explorar el ambiente que nos rodea. Realiza la siguiente actividad y descubre la utilidad de cada una de ellas.



Con ellos miramos, observamos y vemos.

Con ella respiramos y olemos.

Con ella saboreamos las cosas porque guarda el sentido del gusto.

Con ellas podemos escuchar y disfrutar los sonidos que se generan a nuestro alrededor.

Con ellas tocamos, agarramos, pintamos y acariciamos.

Con ellas podemos sostener nuestro cuerpo, saltar, correr, caminar y bailar.

Tema 3. Amo y cuido mi cuerpo

Con diferentes acciones puedes cuidar tu cuerpo y al cuidarlo demuestras cuanto lo amas y lo valoras. Te invitamos a conocer algunas recomendaciones que debes tener en cuenta para cuidar tu cuerpo y mantener una vida saludable.



Dormir mínimo 8 horas.



Tener una alimentación sana y balanceada, consumiendo frutas y verduras diariamente.



Tema 3. Amo y cuido mi cuerpo

Con diferentes acciones puedes cuidar tu cuerpo y al cuidarlo demuestras cuanto lo amas y lo valoras. Te invitamos a conocer algunas recomendaciones que debes tener en cuenta para cuidar tu cuerpo y mantener una vida saludable.



Beber agua varias veces al día.



Hacer deporte y actividad física diariamente.



Tema 3. Amo y cuido mi cuerpo

Con diferentes acciones puedes cuidar tu cuerpo y al cuidarlo demuestras cuanto lo amas y lo valoras. Te invitamos a conocer algunas recomendaciones que debes tener en cuenta para cuidar tu cuerpo y mantener una vida saludable.



A large tablet-like frame with a green background. It contains two white text boxes and two circular illustrations. The top text box says 'Protegerse del sol usando protector solar, o del frío abrigándose bien.' and is accompanied by a circular illustration of a boy in a blue shirt holding a green phone and a boy in a red jacket and hat. The bottom text box says 'Jugar y compartir con tus amigos.' and is accompanied by a circular illustration of three children playing with a red ball in a park.

Protegerse del sol usando protector solar, o del frío abrigándose bien.



Jugar y compartir con tus amigos.



Tema 3. Amo y cuido mi cuerpo

Con diferentes acciones puedes cuidar tu cuerpo y al cuidarlo demuestras cuanto lo amas y lo valoras. Te invitamos a conocer algunas recomendaciones que debes tener en cuenta para cuidar tu cuerpo y mantener una vida saludable.



Bañarse todos los días.



Tener las vacunas al día.

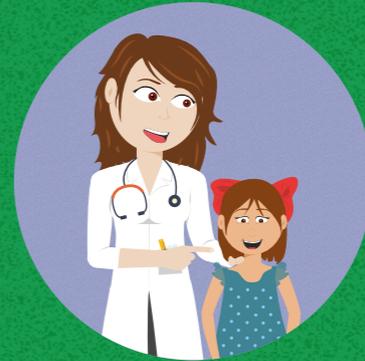


Tema 3. Amo y cuido mi cuerpo

Con diferentes acciones puedes cuidar tu cuerpo y al cuidarlo demuestras cuanto lo amas y lo valoras. Te invitamos a conocer algunas recomendaciones que debes tener en cuenta para cuidar tu cuerpo y mantener una vida saludable.



Visitar al médico
periódicamente.

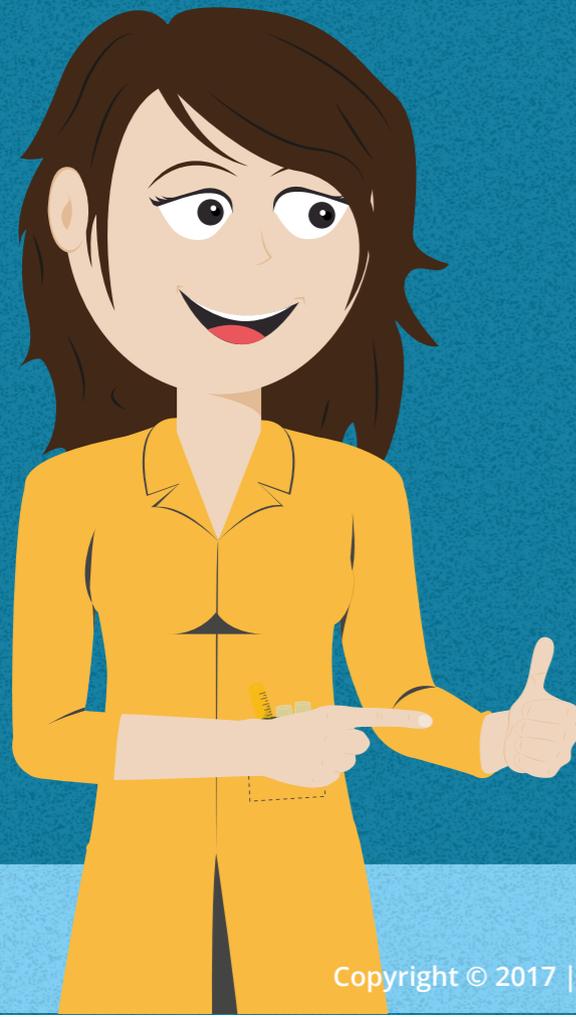


Evitar el exceso de
dulces y gaseosas.



Tema 3. Amo y cuido mi cuerpo

Con diferentes acciones puedes cuidar tu cuerpo y al cuidarlo demuestras cuanto lo amas y lo valoras. Te invitamos a conocer algunas recomendaciones que debes tener en cuenta para cuidar tu cuerpo y mantener una vida saludable.



**Cepillar los dientes
mínimo 3 veces al día.**





CIBERCOLEGIO U.C.N.[®]
INSTITUCION EDUCATIVA



www.cibercolegiouncn.edu.co