

# INSTITUTO DR. ANTONIO NORES



## PROYECTO DEPORTIVO

### DOCENTES:

Ferreyra Oscar

López Federico

Bosio Adriana

Gacitua Paola

Mezzopeva Marina

López Tete

Vigil Franco

Carando Agustín

Guzmán Darío

Gómez Rodrigo

Arrascaeta Romina

Boll German

## SEGUNDO CICLO

Actividad para realizar del 11 al 15 de mayo

### TEMA: CUIDAR LA POSTURA

Por lo que acontece mundialmente en la actualidad, debemos abordar un tema que se posponía, La salud postural. De un momento a otro los países toman recaudos sanitarios, y como docentes debemos aportar nuestro granito de arena para que los niños se interioricen más sobre el cuidado de la postura y que no solamente es ahora lavándose las manos, es durante toda la vida... con muchas tareas. Es decir, debemos adquirir hábitos saludables.

### OBJETIVOS:

- ✓ Reconocer los hábitos posturales saludables

### CAPACIDADES FUNDAMENTALES A TRABAJAR:

Pensamiento crítico y creativo.

### ACTIVIDADES

- + Ver el video <https://www.youtube.com/watch?v=IRsW8FjCN-M>
  - + Ejecutar correctamente los movimientos y posturas frente a los aparatos tecnológicos
  - + Reflexionar sobre nuestras posturas y reconocer algunos dolores comunes en diferentes partes Del cuello.
- ¿Qué habito postural saludable podés implementar todos los días?
  - ¿Cuáles creés que son los malos hábitos posturales que tenés o que manifestás?
  - De ahora en más cada vez que realices “esa” actividad proponete mejorar la postura.

## Actividad para realizar del 18 al 22 de mayo

### Actividad de Vida en la Naturaleza:

Habitualmente nuestra institución cuenta con un proyecto de “Vida en la Naturaleza”, donde cada grado en una fecha determinada y con previa organización, realizan campamentos en Estancia Vieja, para desarrollar dicho proyecto a través de actividades planificadas, que se realizan en el hermoso paisaje del valle de Punilla.

Hoy les traemos una actividad que generalmente realizamos en los campamentos, pero se adaptó a las posibilidades que tenemos en este momento, quedarnos en casa!



En ambientes naturales, es muy importante saber dónde estamos parados, es por esto que vamos a comenzar a aprender a ubicarnos en los espacios, mirando los elementos que nos pueden guiar. Brindándonos la oportunidad de saber aproximadamente, la hora del día o en qué dirección dirigirnos (norte, sur, este, oeste) con los puntos cardinales. Para esto, vamos a “mirar y observar” algunas cuestiones a lo largo del día. Primero los invito a completar la encuesta:

<b>PLANILLA DE VIDA EN LA NATURALEZA, ORIENTACIÓN.</b>		
1- ¿PUEDO VER EL SOL DESDE MI CASA?	SI	NO
2- EN CASO DE PODER VERLO, ¿A QUE HORA DEL DÍA ESTÁ MÁS ARRIBA?		
3- ¿PUEDO VER A QUÉ HORA SALE EL SOL Y POR DONDE?	SI	NO
4- EN CASO DE PODER VERLO, ANOTAR A QUÉ HORA SALE EL SOL Y POR QUÉ PARTE DE LA CASA LO PUEDO VER.		
5- ¿A QUÉ HORA SE ESCONDE EL SOL, Y POR QUÉ PARTE DE LA CASA LO PERCIBO?		
6- Y LA LUNA? POR DÓNDE LA VEMOS APARECER? CUÁL ES SU UBICACIÓN RESPECTO A LA CAÍDA/PUESTA DEL SOL?		
¿ES EL MISMO LUGAR?	SI	NO
7- A PARTIR DE QUÉ HORA VEMOS/PERCIBIMOS LA PRESENCIA DE LA LUNA Y LAS PRIMERAS ESTRELLAS? QUÉ CONDICIONES DEBE TENER EL CIELO PARA PODER OBSERVARLAS?		
8- DIBUJO EN UNA HOJA, LAS ESTRELLAS MAS GRANDES QUE VEO, ME FIJO SI PUEDO IDENTIFICAR ALGUNA FORMA ESPECÍFICA. ¿Cuál?		

Una vez que hayas completado la encuesta, vamos a ubicar los puntos cardinales, con nuestro cuerpo. Nos paramos afuera donde se pueda ver el sol al atardecer, abrimos los brazos y lo apuntamos con el brazo izquierdo. Ahora bien estas apuntando el OESTE, tu brazo derecho apunta el ESTE, el frente de tu cuerpo es el NORTE y tu espalda el SUR. Viste que fácil es ubicarnos con algo tan sencillo!!!!

Ahora, que ya conocés la ubicación de los Puntos Cardinales en relación a tu casa:

¿La ventana de tu habitación hacia dónde se ubica?.....

Eso puede explicar que aprecies el sol a la mañana cuando amanece o al atardecer. Corroboralo!

Y la puerta de entrada a casa: ¿hacia qué punto se ubica?.....