

Guía 1 4to Grado: Tecnología Área 1: Administración del Hogar.

Libro de tecnología

Guía Sabia Nova hecha noviembre de 2023.

Nombre y apellidos _____

Fecha de inicio _____

Fecha de terminación _____

Examen _____

Propósito: Que los estudiantes adquieran conocimientos sobre la postura de su cuerpo para evitar lesiones, ya que gracias al cuerpo se pueden realizar diversas actividades, muchas de ellas las realizamos en el hogar.

Nº	Actividades	Fecha
1	Lee el 1 de la lección 1 y haz un bosquejo de un cuerpo humano.	
2	¿Qué sucede si nos mantenemos erguidos?	
3	Lee el 2 de la lección 1 y haz un bosquejo de una buena posición al sentarse como está en el dibujo.	
4	¿Qué es recomendable hacer cada 45 minutos si estas mucho rato sentado?	
5	Lee el 3 de la lección 1 y haz un bosquejo de una persona que se ha sentado INCORRECTAMENTE.	
6	Escribe en tu cuaderno cual es la postura correcta al escribir y cómo deben estar todas las partes del cuerpo.	
7	Lee el 4 de la lección 1	
8	Escribe en tu cuaderno cómo deben estar los brazos, las muñecas y los dedos al escribir en el teclado del ordenador.	
9	Lee el 5 de las lecciones y haz un bosquejo en tu cuaderno de una columna vertebral con escoliosis y una columna con cifosis.	
10	Escribe en tu cuaderno cómo debe tener las correas una mochila, de qué tamaño tiene que ser y cuanto debe pesar como máximo.	
11	Observa tu mochila y mira si cumple con las recomendaciones que se ponen en las lecciones.	

12	Lee la 6 de la lección 1 haz una plastilina de una persona levantando peso paso por paso como muestra en el dibujo.	
13	Explica a tu profesor cómo levantas algo pesado tal como pone en el dibujo.	
14	Lee el 7 de las lecciones.	
15	Escribe en tu cuaderno hacia donde tienes que tener la vista, cómo deben estar los brazos, hombros y manos al caminar.	
16	Escribe en tu cuaderno como debe ser la pisada al caminar y hacia dónde debe mirar la punta del pie.	
17	Lee el 8 de la lección 1.	
18	Escribe en tu cuaderno cómo debes subir las escaleras.	
19	Lee la 9 de la lección 1.	
20	Escribe en tu cuaderno qué sucede si no haces de forma correcta las actividades del hogar.	
21	Lee la 10 en la lección 1. Explica en tu cuaderno qué parte del cuerpo debemos mantener recta al dormir.	
22	Señala las tres posturas para dormir e indica cual es la menos recomendable y porqué. Escríbelo en tu cuaderno.	
23	Explica cuál es la postura mejor al dormir y porqué. Escríbelo en tu cuaderno.	
24	HAZ EN TU CUADERNO EL EXAMEN QUE APARECE AL FINAL DE LA LECCIÓN 1	