

Asignatura: social

Docente: María Natalia Lillo Arroyo

Curso: Laboral 2 B

Objetivo de Aprendizaje: Disfrutar de actividades de ocio y actividades físicas de esparcimiento en el hogar

Contenido: Ocio en el hogar

Habilidad: Divertirse y disfrutar de actividades libres y de esparcimiento

Semana N°: 11 (Lunes 01 al Lunes 29 de Junio)

Horario sugerido

ASIGNATURAS	SOCIAL	COGNITIVO	VOCACIONAL	F. MOTOR
TIEMPO SEMANAL	90 min	90 min	90 min	90 min
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN	SOCIAL 20 MIN
COGNITIVO 45 MIN	COGNITIVO 45MIN	VOCACIONAL 45 MIN	VOCACIONAL 45 MIN	FISICO- MOTOR 45 MIN
		FISICO- MOTOR 45 MIN		

Realizar diariamente por 20 min.

- Hoy conoceremos algunas actividades para combatir el aburrimiento
- Las puedes hacer solo o en familia
- Recuerda que son actividades sugeridas y no tienes que hacerlas por obligación
- Quédate en casa y no salgas a la calle para realizarlas





Colegio
Ricardo Olea
COMUN RANCAGUA

Escuchar música y bailar : sí , porque nos hace felices sobre todo si escuchamos el grupo o cantante que nos gusta.



Realizar videollamadas con nuestros amigos y Familia a través de whatsapp: debido a esta pandemia no podemos salir de nuestras casas, por lo que es una buena forma de comunicarnos con nuestros seres queridos y amigos





Realizarse una mascarilla facial para exfoliar la cara con ingredientes que tengamos en la casa: cuidar la piel en nuestro hogar se ha vuelto una entretenición

Los ingredientes que podemos usar con :

1. Una cucharada de azúcar
2. Una cucharadita de café
3. Unas gotas de aceite (del que tengamos)
4. Mezclar y aplicarnos
5. Realizar movimientos circulares , suaves durante 5 minutos y quitar con agua tibia.





Preparar o colaborar para hacer comida rica siguiendo una receta (con ayuda de un adulto) :
Por ejemplo, hacer galletas , panqueques, ensalada de frutas etc, se sugiere buscar en familia una receta.



Ver películas o programas de tv que sean de tu interés.



Cuidar de nuestras plantas o jardín: Es importante y a la vez entretenido cuidar de nuestra naturaleza, hazlo con la ayuda de un adulto.





Otras ideas :

- Jugar con nuestra mascota
- ver videos musicales en algún dispositivo
- Pintar o hacer manualidades
- Realizarse un peinado diferente
- Maquillarse



Recuerda que estas actividades se hacen en nuestro tiempo libre y no por obligación ...

