



Salud y bienestar

Créditos

Módulos con enfoque indagatorio – Salud y Bienestar

La presente serie de Módulos Didácticos para la Enseñanza de las Ciencias con Enfoque Indagatorio han sido elaborados en el marco de la colaboración entre el MINEDUC y diferentes Universidades Chilenas. La coordinación para el desarrollo y elaboración del módulo Salud y Bienestar estuvo a cargo del Equipo ICEC de la Universidad de O'Higgins.

Los Módulos son de acceso abierto y puede obtenerlo en el sitio web del Programa ICEC <https://icec.mineduc.cl/> .
Está prohibida su reproducción con fines comerciales.

Edición General

Programa de Indagación Científica para la Educación en Ciencias ICEC

División de Educación General

MINEDUC-CHILE

Universidad de O'Higgins

Director ICEC/UOH

Hernán Castro Monardes

Autores

Aída Leyton Olguín

Pía Luna Lara

Macarena Muñoz Hevia

María Antonieta Rojas Soto

Jocelyn Saldía Reyes

Colaboradores

Brunilda Díaz Urayama

Nicole Nilo Olivares

Gonzalo Terreros Hernández

Luis Ríos Urzúa

Diseño gráfico y diagramación

Francisco Salgado Jara

Edición de textos

Natalia Salazar Muñoz

IMPORTANTE

Como Ministerio de Educación priorizamos la utilización de un lenguaje no sexista e inclusivo, porque reconocemos las implicancias culturales y sociales de la lengua y su uso. Entendemos que el género gramatical y el género como constructo cultural son conceptos no asimilables, no obstante, el mandato gramatical masculino es insuficiente como mecanismo de reconocimiento y visibilización. En nuestros documentos optamos por referirnos a ambos géneros, masculino y femenino, cuando corresponda, así como utilizar expresiones claras que sean fundamentalmente inclusivas y no sexistas.

En el presente documento utiliza el término “docente” para referirse a educadoras diferenciales, educadores de párvulos, así como a profesores y profesoras de educación básica y educación media.

Índice

PRESENTACIÓN	05
1. Introducción	07
2. Marco referencial	
2.1 Indagación científica como enfoque didáctico	09
2.2 Saberes docentes para el módulo didáctico	11
2.3 Evaluación para el aprendizaje en ciencias	14
3. Estrategias didácticas	17
4. Orientaciones	19
4.1 Marco curricular	19
4.2 Grandes ideas de la ciencia y sobre la ciencia	20
4.3 Orientaciones para el uso del módulo en el nivel	21
5. Experiencias de aprendizaje	25
5.1 Experiencia aprendizaje: Planificación actividades educación parvularia	
Actividad N°1 de Educación parvularia	26
Actividad N°2 de Educación parvularia	30
Actividad N°3 de Educación parvularia	34
Actividad N°4 de Educación parvularia	42
5.2 Experiencia aprendizaje: Planificación actividades educación básica	
Actividad N°1 de Educación básica	48
Actividad N°2 de Educación básica	54
Actividad N°2 de Educación básica	60
5.3 Experiencia Aprendizaje: Planificación actividades educación media	
Actividad N°1 de Educación media	68
Actividad N°2 de Educación media	76
Actividad N°3 de Educación media	82
6. Bibliografía	89
7. Anexo para el estudiante	
7.1 Experiencia aprendizaje: Guías para el estudiante de educación parvularia	
Actividad N°2 de Educación parvularia	95
Actividad N°4 de Educación parvularia	98

7.2 Experiencia Aprendizaje: Guías para el estudiante de educación básica

Actividad N°1 de educación básica	104
Actividad N°2 de educación básica	109
Actividad N°3 de educación básica	113

7.3 Experiencia Aprendizaje: Guías para el estudiante de educación media

Actividad N°2 de educación media	118
Actividad N°3 de educación media	127

1. PRESENTACIÓN

La importancia de enseñar ciencias en la escuela desde edades tempranas es un consenso mundial. La sociedad actual demanda de la educación en ciencias un conjunto de competencias científicas esenciales para que los ciudadanos tomen decisiones responsables en un mundo altamente dependiente de la tecnología, en emergencia climática y en contexto pospandemia. Estas competencias son requeridas por todas las personas, independiente de su cercanía o interés en carreras científicas, pues constituyen un saber multidimensional que trascenderá más allá de la escuela y los acompañará a lo largo de la vida.

En coherencia con estos desafíos para la educación en ciencias, el currículo nacional chileno orienta la enseñanza de las ciencias naturales hacia el logro de alfabetización científica, un elemento fundamental de la formación de ciudadanos que implica que niños, niñas y adolescentes puedan utilizar progresivamente los conocimientos y habilidades científicas aprendidas en la escuela para comprender y resolver problemáticas de su entorno cotidiano¹.

Alcanzar la alfabetización científica en la escuela plantea nuevos desafíos para las clases de ciencias. Se espera que los estudiantes puedan adquirir un conjunto de prácticas para generar, evaluar y debatir sobre el conocimiento científico² participando de actividades que ofrezcan un camino para alcanzar la apropiación de contenidos científicos sin disociarlos de los saberes procedimentales y el desarrollo de actitudes propias de la actividad científica³.

Un camino posible son los problemas sociocientíficos en contexto indagatorio. Estos promueven un aprendizaje multidimensional utilizando problemáticas de base científica que son cercanas a los estudiantes y facilitan su comprensión sobre aspectos de la naturaleza de la ciencia, la elaboración de modelos explicativos y la argumentación basada en evidencia considerando aspectos morales y afectivos.

Las clases de ciencias, así concebidas, permiten involucrar a los estudiantes en la observación de fenómenos sociocientíficos propios de su territorio, para formular preguntas sobre ellos y diseñar colaborativamente procedimientos de investigación que les permitan recoger evidencias para contestar preguntas y formalizar conclusiones, a modo de respuesta, a sus preguntas iniciales.

¹ Bases Curriculares de Ciencias Naturales, Educación Básica, Ministerio de Educación de Chile.

² Informe de Resultados PISA 2015. Competencia científica, lectora y matemática en estudiantes de quince años en Chile. División de Estudios, Agencia de la Calidad de la Educación.

³ Hernández-Lémann, E. Caffi, D.; Mancilla, E.; Aranís, P. (2021) El Programa de Indagación Científica para la Educación en Ciencias ICEC. Un modelo de desarrollo profesional para educadoras y docentes que enseñan ciencia. Coordinación Nacional Programa ICEC, Ministerio de Educación de Chile.

Si bien los problemas sociocientíficos, por su naturaleza, adolecen de una respuesta única, su estudio sistemático permite comprender los fenómenos científicos con los cuales se relacionan facilitando, al estudiantado la adquisición progresiva de las grandes ideas de la ciencia sobre las cuales se organiza el currículo nacional. Al mismo tiempo, facilitan la discusión sobre las consideraciones éticas, morales, sociales y económicas que se relacionan con la actividad científica y que son necesarias de considerar para contribuir a la formación de ciudadanos conscientes de los riesgos que implican los avances científicos y, en consecuencia, estén mejor preparados para la toma de decisiones coherentes con un modelo de desarrollo sostenible.

Los módulos didácticos del Programa ICEC esperan abordar los desafíos anteriormente planteados a través del estudio de diversas temáticas de interés actual. Así temas como el cambio climático, el uso del agua o la protección del suelo, son abordados a través de problemas sociocientíficos aplicables al contexto local que serán estudiados considerando saberes, necesidades, experiencias y potencialidades de cada institución escolar, inserta en un determinado espacio territorial.

Adicionalmente, las experiencias de aprendizaje que proponen los módulos didácticos abordan el desarrollo de aspectos actitudinales a los cuales puede aportar una educación en ciencias moderna puede aportar. En esto, la promoción del vínculo escuela- territorio, el trabajo colaborativo entre pares, la argumentación basada en evidencia, el estímulo a la curiosidad y la formulación de preguntas serán parte esencial de las clases de ciencias. Esto implica un diseño de actividades inclusivas, con enfoque de género, orientadas a promover la responsabilidad individual y colectiva y que valora y promueve las diferencias en un clima de tolerancia, respeto y empatía.

Esperamos que los módulos didácticos del Programa ICEC constituyan una herramienta de apoyo a la enseñanza de las ciencias en el aula para responder a los desafíos de la educación científica del siglo XXI, permitiendo a los estudiantes, a través de las diversas experiencias de aprendizaje, reconocer desafíos y problemáticas que les afectan y son parte de su propia realidad y frente a las cuales puedan aplicar el razonamiento científico, los conceptos y procedimientos propios de la ciencia para comprenderlas y eventualmente, proponer soluciones creativas y viables a problemas que puedan afectar a las personas, la sociedad y el ambiente, tanto a nivel local como global.

1. INTRODUCCIÓN

La Universidad de O'Higgins, desde su creación, tomó la decisión de tener un vínculo estrecho con el sistema escolar regional y, en ese contexto, el programa ICEC se presenta como un real aporte a ese vínculo, específicamente al desarrollo profesional de docentes y a la promoción de la indagación científica como herramienta de aprendizaje de alumnos y alumnas. Es por ello que este Módulo de Salud y Bienestar, se presenta como un aporte concreto, no solo para docentes de ciencias, sino para todos aquellos docentes que lo requieran, en cualquiera de los niveles del sistema escolar.

El contexto de salud planetaria, entendida como el conocimiento de la interdependencia entre la actividad humana y los sistemas naturales como el agua, el aire, la tierra o la biodiversidad y su impacto en el bienestar de las personas, releva la necesidad de una educación para el desarrollo sustentable, tal como se propone en la agenda de los "objetivos para el desarrollo sostenible 2030"⁴ y lo focaliza en la promoción de la vida sana y bienestar para todas las personas, a través del consumo de una alimentación y nutrición equilibrada y en la promoción de una alimentación saludable en el contexto de una vida saludable y sana, fomentando la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles vinculadas a la alimentación.

En los tiempos que vivimos, algunas de las grandes problemáticas en el área de salud son el sedentarismo y el alto consumo de alimentos perjudiciales para la salud, trayendo como consecuencia que un importante número de niños, niñas y jóvenes desarrollen enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades vinculadas a la obesidad⁵.

Por esto, el presente módulo de Salud y Bienestar tiene como objetivo aportar a la promoción de una vida sana y al consumo de alimentos saludables, a través del desarrollo de estrategias participativas que promuevan un aprendizaje experiencial basado en problemas, generando y detonando en las y los alumnos, acciones y actividades concretas. En ellas, deben proponer diversas alternativas de solución, reflexionando en torno a sus propias ideas y opiniones, las que deberán confrontar con la realidad en la que se encuentran, proponiendo la aplicación de los aprendizajes y resultados obtenidos tanto en sus contextos como en aquellos nuevos que puedan surgir. Estos aprendizajes, se desarrollan por medio de la indagación, donde se enfrentan a interrogantes desafiantes que se enmarcan en el contexto en que se encuentran, proponiendo soluciones y respuestas a problemas que sean de su interés, asociadas con su propio estado de desarrollo y sus motivaciones personales. Estas estrategias de aprendizaje basadas en la indagación científica, pretende desarrollar en el alumnado los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarios para desplegar acciones orientadas a la búsqueda de soluciones a los problemas que les presenta el medio.

⁴ Naciones Unidas (2018), La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3), Santiago.

⁵ Estrategia Nacional de Salud para los Objetivos Sanitarios al 2030. Ministerio de Salud de Chile.

Esta propuesta se enmarca en lo establecido en las Bases Curriculares y programa de estudios de los diversos niveles, así como lo establecido en el Decreto 83/2015⁶, que promueve la diversificación de la enseñanza en Educación Parvularia y Básica, a través de criterios y orientaciones para favorecer el acceso universal al currículum nacional. Asimismo, las evaluaciones de aprendizaje propuestas en este módulo se encuadran en el Decreto de evaluación, calificación y promoción 67/2018⁷, el cual establece instrumentos evaluativos formativos y sumativos, entendiendo esto como un proceso que permite acompañar y monitorear el aprendizaje del estudiantado.

Finalmente, desde el Programa ICEC de la Región de O'Higgins, esperamos que este Módulo sea un aporte para el aprendizaje, así como una herramienta que ayude el proceso de enseñanza de los y las docentes y, esencialmente, una contribución para desarrollar una salud planetaria, con especial énfasis en la promoción de una vida sana en niñas, niños y jóvenes de nuestra región y de todo el país.

⁶ DECRETO N°83/2015, APRUEBA CRITERIOS Y ORIENTACIONES DE ADECUACIÓN CURRICULAR PARA ESTUDIANTES CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES DE EDUCACIÓN PARVULARIA Y EDUCACIÓN BÁSICA. Ministerio de Educación.

⁷DECRETO N°67/2018 APRUEBA NORMAS MÍNIMAS NACIONALES SOBRE EVALUACIÓN, CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN. Ministerio de Educación.

2. MARCO REFERENCIAL

2.1 INDAGACIÓN CIENTÍFICA Y PROBLEMAS SOCIOCIENTÍFICOS

En coherencia con la mayoría del currículum de ciencia del mundo, hablar de educación en ciencias hoy es promover la alfabetización científica en el estudiantado. Esto refiere a la capacidad para aplicar en su vida diaria los conocimientos y habilidades aprendidos en las clases de ciencia, facilitándoles participar en la discusión y toma de decisiones sobre temas científicos que podrían afectar su vida y su entorno (MINEDUC, 2012; Abd-El- Khalick et al., 2004; Crawford, 2007; Lederman, 2009; en Großmann & Wilde 2019; NRC, 2012).

La indagación científica como enfoque pedagógico juega un papel esencial en la promoción y el logro de la alfabetización científica. Para el Programa ICEC esta manera de enseñar implica organizar la educación en ciencias bajo determinados principios (ver tabla 1), conduce al docente a centrar su tarea pedagógica en los y las estudiantes, promoviendo su participación en actividades de aprendizaje que los involucren colaborativamente en la búsqueda de respuestas a preguntas y/o desafíos científicos vinculados a su entorno local (Hernández Lémann, et al., 2021).

Por su parte, si pensamos en la indagación científica como una estrategia didáctica en el aula, esta se traduce en el diseño de experiencias de aprendizaje que reproducen procesos y actividades similares a las formas en que los científicos estudian el mundo, que al mismo tiempo les permite mejorar sus comprensiones acerca de lo que es la ciencia (Romero-Ariza, 2017; González- Weil, et al., 2012; Abd-El- Khalick et al., 2004; Osborne & Dillon, 2008; Teig, 2019; Flick & Lederman, 2006, en Großmann & Wilde 2019; NRC, 1996; Rocard et al. 2007).

La enseñanza de las ciencias por indagación no puede olvidar la relación entre la escuela y el territorio, si se quiere lograr una educación en ciencias con sentido local. Solo de esta forma los y las estudiantes podrán utilizar los saberes alcanzados en la escuela para entender fenómenos científicos que les afecten y frente a los cuales, como un ejercicio preliminar de ciudadanía, puedan proponer soluciones utilizando las competencias que provee una adecuada alfabetización científica.

Tabla 1. Principios para implementar la Indagación Científica en el aula⁸.

1	El educador/docente que utiliza la indagación científica como enfoque pedagógico para enseñar ciencias desarrolla una actitud indagatoria respecto a su práctica dando alta relevancia a la reflexión pedagógica, individual y colectiva, orientada a mejorar los resultados de aprendizaje de sus estudiantes.
2	El educador/docente que enseña ciencias utilizando la indagación científica como estrategia didáctica asume un rol de mediador del proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes a través del diseño e implementación de actividades indagatorias.
3	La indagación científica como estrategia didáctica promueve la alfabetización científica de los estudiantes, la adquisición de las grandes ideas de la ciencia, la comprensión de la naturaleza de la ciencia y el establecimiento de relaciones entre ciencia, tecnología, sociedad y ambiente.
4	La utilización de la indagación científica como una estrategia didáctica involucra el planteamiento de un problema y la búsqueda colaborativa de una respuesta en un clima de respeto mutuo, trabajo colaborativo, reconocimiento y valoración de los aportes de los estudiantes.
5	La utilización de la indagación científica en el aula promueve, en los estudiantes, aprendizajes de orden conceptual, actitudinal y de habilidades científicas a través del hacer y comprender el sentido de las actividades científicas realizadas.
6	Las y los estudiantes que participan en la clase de ciencias indagatoria asumen un rol activo en la construcción colaborativa de sus aprendizajes en ciencias.

Al respecto, diversos autores plantean que las controversias o problemáticas sociocientíficas constituyen una estrategia interesante para promover vínculos entre la vida cotidiana y la ciencia. El uso de problemas sociocientíficos, al aplicar los modelos científicos vistos en la escuela al contexto socioterritorial de los estudiantes, facilita el desarrollo de competencias científicas especialmente vinculadas al uso de pruebas y evidencias, incorporando aspectos sociales, económicos y éticos en debates que promueven la argumentación, el pensamiento crítico y el enfoque hacia la toma de decisiones. (Domènech y Márquez, 2010; Díaz y Jiménez, 2012; Solbes, 2013 España y Prieto, 2010; Sadler, 2011).

Por otra parte, utilizar problemas sociocientíficos en una clase de ciencias indagatoria permite alcanzar mejores resultados de aprendizaje junto con una comprensión más profunda y compleja del conocimiento científico. Esto ocurre porque las problemáticas sociocientíficas nunca están desprovistas de valores personales, prioridades sociales y razonamiento ético por lo que su inclusión en las clases de ciencias indagatorias aumenta el compromiso disciplinario de los y las estudiantes, la calidad de su práctica argumentativa y el razonamiento científico para evaluar problemas desde diferentes

⁸Adaptado de Hernández-Lemann, E. Caffi, D.; Mancilla, E.; Aranís, P. (2021) El Programa de Indagación Científica para la Educación en Ciencias ICEC. Un modelo de desarrollo profesional para educadoras y docentes que enseñan ciencia. Ministerio de Educación de Chile.

perspectivas y proponer soluciones con sentido de justicia social a problemas complejos del mundo real. (Nam, Y. & Chen, Y.C., 2017; Sadler, T., Barab, S. & Scott, B., 2007; Wiyarsi A., Prodjosantoso A, Nugraheni A., 2021; Aleixandre, M.P. 2017).

Los módulos didácticos del programa ICEC constituyen un recurso pedagógico centrado en el uso de problemas sociocientíficos en contexto indagatorio para enseñar ciencias en la escuela. Esos pueden ser aplicables a los diversos contextos y territorios de todo el país ofreciendo un modelo de implementación curricular que aborda temas transversales a los tres niveles del currículo nacional y permitirá a los estudiantes reconocer fenómenos y problemáticas de su entorno, local, regional o nacional para aprender contenidos, habilidades y actitudes propias del aprendizaje de la ciencia escolar que se constituirán como un conjunto de competencias científicas esenciales para el ejercicio de una ciudadanía alfabetizada científicamente que pueda enfrentar y participar de los desafíos sociocientíficos del mundo actual.

2.2 SABERES DOCENTES PARA EL MÓDULO DIDÁCTICO

Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos y todas -independiente de la edad- es importante para la construcción de sociedades prósperas. Sin embargo, a pesar de los importantes avances que se han hecho en los últimos años para mejorar la salud y el bienestar de las personas, todavía persisten desigualdades en el acceso a la asistencia sanitaria.

El tercer objetivo de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible se refiere justamente a la Salud y Bienestar, buscando “Garantizar la vida saludable y promover el bienestar para todos a cualquier edad”. La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible es una agenda global de desarrollo, universal y holística. Es también un acuerdo político histórico, firmado por 193 Estados Miembros en septiembre de 2015, del que Chile forma parte, que traza un marco para el desarrollo ambiental, social y económico. Se trata de una agenda compuesta por 17 objetivos (17ODS) 169 metas y más de 230 indicadores, que busca eliminar la pobreza y trabajar en pos de la salud, educación e igualdad de género, entre otros (CEPAL, N.U., 2019).

A nivel mundial, se han hecho grandes avances en diversas áreas, como salud materno infantil, lucha contra el VIH/SIDA, la malaria y otras enfermedades. Desde 1990, la mortalidad materna ha disminuido casi un 50%; la vacuna contra el sarampión ha evitado unos 15,6 millones de muertes desde el 2000; y a finales de 2014, 13,6 millones de personas tenían acceso a terapia antirretroviral. Podemos haber recorrido un largo camino, pero todavía tenemos desafíos, ya que el auténtico progreso es lograr la cobertura sanitaria universal; que los medicamentos y las vacunas esenciales sean asequibles; garantizar pleno acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva y poner fin a la mortalidad prevenible de niños, entre otros (Naciones Unidas, s.f.).

Utilizando estos referentes internacionales, la agenda a nivel nacional propone una serie de acciones de diversa índole, dentro de las que destacan iniciativas públicas tales como la Política Nacional de Inocuidad y Calidad de los Alimentos, cuyo objetivo es asegurar la inocuidad y calidad de los alimentos producidos, elaborados

y comercializados en el país destinados a consumo humano, protegiendo la salud de las personas, los derechos de los consumidores y, a la vez, favoreciendo el desarrollo competitivo y exportador de la industria de los alimentos, en el marco del Sistema Nacional de Inocuidad y Calidad Alimentaria⁹.

La visión de la política es contar con un Sistema Nacional de Inocuidad y Calidad Alimentaria desarrollado y consolidado, que promueva una acción integrada, sinérgica, eficaz y responsable de todos y cada uno de sus actores en el logro de estándares de inocuidad y calidad alimentaria a lo largo de la cadena, resguardando la salud de las personas, respetando los derechos de los consumidores y fortaleciendo la competitividad de la industria de alimentos.

Para ello, hace especial énfasis en la articulación y vinculación de este sistema con los sistemas de salud primaria, de fomento productivo, de generación y transferencia de conocimiento y tecnología, educativo, de protección social, de promoción y desarrollo, entre otros. En tal sentido, busca comprometer activamente a este conjunto de actores, desde sus respectivos roles y responsabilidades en continuar mejorando la disponibilidad y acceso de la población, especialmente los más vulnerables, a alimentos inocuos y de calidad; a fomentar la competitividad y sustentabilidad de la industria alimentaria y el comercio; a desarrollar una cultura nacional de inocuidad y calidad alimentaria; a contribuir a la generación de ambientes alimentarios adecuados y fomentar la participación ciudadana en ello; a promover el uso de materias primas y la biodiversidad del país valorizándolas en los alimentos con propiedades saludables; a apoyar el desarrollo de capacidades y competencias del capital humano; a contribuir al fortalecimiento de una imagen país como proveedor de alimentos seguros para el consumo interno y externo, entre otros (Ministerio de Agricultura et al., 2018).

Además, es relevante destacar que, en Chile, las políticas en alimentación y nutrición están enfocadas a la promoción de la alimentación saludable en el contexto de una vida sana, y a la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles vinculadas a la alimentación. Lo anterior, en respuesta a la alta prevalencia de malnutrición en nuestra población y a que esta enfermedad se asocia a las principales causas de morbilidad, mortalidad y discapacidad precoz,

tales como diabetes, hipertensión, infartos cardíacos, ataques cerebrales y algunos tipos de cáncer. La malnutrición por exceso afecta a hombres y mujeres, pero con mayor intensidad a las mujeres; afecta también a los niños y niñas desde muy pequeños incidiendo en su crecimiento y desarrollo; y afecta a todos los grupos socioeconómicos, principalmente a los más bajos. Esta realidad hace de la obesidad, el problema de salud pública más importante en la actualidad por lo que constituye una responsabilidad ineludible del Estado (Ministerio de Salud, 2015).

Desde el Ministerio de Salud (2015), el enfoque que se plantea para abordar la prevención y control de la malnutrición por exceso, considera los determinantes sociales de la salud, apuntando a las causas que influyen en las conductas de las personas, con un enfoque intersectorial, mediante políticas estructurales basadas en

⁹ Política Nacional de Inocuidad y Calidad de los Alimentos, 2018-2030. Ministerio de Agricultura, Ministerio de Salud, Ministerio de Economía, Ministerio de RR.EE, Agencia Chilena para la Inocuidad y Calidad Alimentaria (2018).

la evidencia, que contribuyen a modificar los entornos que rodean a las personas y que inciden en la toma de decisiones, tales como; mejorar la oferta y disponibilidad de alimentos saludables, aumentar la información respecto de los alimentos mediante un etiquetado nutricional claro y fácil de comprender, el uso regulado de mensajes nutricionales y el control de la publicidad asociada a los alimentos, especialmente aquella dirigida a la población infantil. Así también, este enfoque considera políticas individuales tales como la educación en salud y nutrición, la consejería en alimentación y programas dirigidos a tratar a las personas con obesidad y sobrepeso.

Entre las políticas y estrategias más destacadas, se encuentran:

- Leyes, normas y regulaciones: Ley 20.606 sobre la Composición nutricional de los alimentos y su publicidad¹⁰, que obliga a los alimentos que sobrepasen los límites determinados de energía, azúcares, sodio y grasas saturadas, a rotular “ALTO EN”, que prohíbe la venta de estos alimentos en establecimientos educacionales de pre básica, básica y media y que prohíbe la publicidad de estos alimentos dirigida a menores de 14 años. En este ámbito existen además normas y guías para la evaluación nutricional, de alimentación, y de manejo de malnutrición.

- Acuerdos voluntarios de reducción de nutrientes críticos: en este ámbito el ejemplo más exitoso es el acuerdo con la Federación Chilena de Industriales Panaderos (FECHIPAN) y la Asociación de Supermercados de Chile (ASACH) para reducir el contenido de sodio en el pan.

- Programas de vigilancia y fiscalización de alimentos: que incluyen aspectos de inocuidad, etiquetado y composición nutricional de los alimentos con foco en nutrientes críticos y de fortificación.

- Programas de intervención en obesidad: Programas integrales de atención de personas con malnutrición por exceso en atención primaria de salud “Programa Vida Sana” para menores desde los 2 años, escolares y adolescentes y adultos hasta los 60 años¹¹.

- Programa Nacional de Alimentación complementaria (PNAC) y Programa Nacional de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM)¹²: estos programas contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional de los grupos más vulnerables de nuestro país, entregando gratuitamente alimentos de alta calidad nutricional y alta especificidad, vinculado a otras intervenciones de salud como el control sano y las vacunas.

- Planes de Promoción de Salud: trabajo intersectorial coordinado desde el nivel central, y que se expresa a nivel regional y comunal en distintas intervenciones tales como las comunas saludables, las escuelas y universidades saludables y los lugares de trabajo promotores de la salud.

- Guías Alimentarias para la Población: conjunto de mensajes educativos breves, claros y concretos, validados en nuestra población, dirigidos a personas sanas mayores de

¹⁰ Ley 20.606 sobre la composición nutricional de los alimentos y su publicidad. Ministerio de Salud.

¹¹ Programa Vida Sana. Ministerio de Salud.

dos años, con el objetivo de promover la alimentación saludable y reducir el riesgo de enfermedades nutricionales. Además, estos mensajes se traducen en un símbolo que la población reconoce como orientador del consumo saludable y de una vida sana.

-Campañas de medios masivos: apoyo a las estrategias en curso y promover el desarrollo de entornos alimentarios saludables que contribuyan a instalar hábitos de vida sana.

Es tarea de todos y todas comenzar por promover y proteger nuestra propia salud y la de nuestro entorno, tomando decisiones informadas, como llevar una vida sexual segura o vacunándose. Podemos concientizar a nuestra comunidad sobre la importancia de la buena salud y de un estilo de vida saludable, y podemos dar a conocer el derecho de todas las personas a acceder a una salud de calidad e integral. También podemos actuar a través de las escuelas, clubes, equipos y organizaciones sociales y comunitarias para promover una mejor salud para todos y todas. Finalmente, otra forma de actuar es a través de las exigencias a los gobiernos, dirigentes locales y otros responsables de la adopción de decisiones.

2.3 EVALUACIÓN PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS

El proceso de evaluación se realizará bajo el Decreto N° 67/2018, en el cual se le otorga la misma relevancia a la evaluación formativa que a la sumativa. En este sentido, dentro del módulo se propondrá principalmente el uso de la evaluación formativa, entendiendo que esta tiene un carácter continuo y se orienta a la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, considerando que las experiencias diseñadas pueden ser realizadas de manera complementaria a las actividades regulares del currículo y que no en su conjunto pueden realizarse como una unidad o de manera parcelada, por lo que no se cumpliría el objetivo por el cual se aplica en el contexto educativo una evaluación sumativa.

La evaluación propuesta se enfoca hacia la retroalimentación de los y las estudiantes para la mejora, donde se les involucra en todo el proceso. Utilizada de forma adecuada, la evaluación formativa proporciona evidencia valiosa del proceso de enseñanza y los logros alcanzados.

Acorde a lo que plantea la metodología indagatoria, los procedimientos e instrumentos de evaluación propuestos en el módulo servirán para recoger información que permita al profesorado realizar ajustes en el proceso de aprendizaje y enseñanza, y a su vez, se incluirán estrategias que promuevan el involucramiento directo de sus estudiantes a través de la aplicación de algunas herramientas que permiten la reflexión y autoevaluación.

En concordancia con el modelo de aprendizaje constructivista, la evaluación que se propone se realizará en dos momentos. De manera inicial y para reconocer los conocimientos previos de los estudiantes, se utilizarán preguntas orientadoras

¹² Programas de Alimentación Complementaria PNAC y PACAM. Ministerio de Salud.

aplicadas a su realidad y, a partir de ellas, motivarlos hacia la actividad de indagación. Posteriormente, se realizará la evaluación de proceso, donde a través de procedimientos de observación directa y el desarrollo de guías de trabajo individuales o grupales, y utilizando instrumentos como rúbricas, listas de cotejo y escalas de apreciación, se propiciará la regulación y autorregulación de estudiantes y docentes. Las evaluaciones, más orientadas al desarrollo de habilidades y el desempeño de los y las estudiantes, estarán basadas en la ejecución de actividades concretas, tales como debates, campañas, desafíos físicos, juegos y el desarrollo de explicaciones científicas a través de la argumentación, -que son evaluados y autoevaluados-, se basarán en indicadores específicos diseñados en coherencia con los objetivos de aprendizaje propuestos para cada nivel.

3. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

El módulo de Salud y Bienestar propone la utilización de estrategias participativas promotoras del aprendizaje experiencial, donde guiados por la realización de acciones concretas, ponen a prueba diversas alternativas de solución reflexionando en torno a sus propias ideas, las cuales son contrastadas con evidencias para la aplicación de los resultados en nuevos contextos. Esta estrategia tiene su base establecida al alero de la indagación, donde el estudiante se enfrenta a preguntas desencadenantes contextualizadas en busca de la resolución de problemas de su interés, vinculadas con su propio estado de desarrollo y sus motivaciones. Es así como las nueve experiencias diseñadas colocan al estudiante en situaciones vinculadas con su contexto, que se relacionan con el contenido que se trabajará, acordes a su nivel educativo, y que lo enfrentan a interrogantes que debe resolver desarrollando habilidades asociadas al objetivo de aprendizaje, impulsándolo a expresar actitudes de apertura a la experiencia y de sentido crítico para su resolución.

Además, en todas las experiencias propuestas se promueve el aprendizaje colaborativo generando equipos de trabajo o grupos de juego, quienes deben resolver diversas problemáticas, tomando acuerdos y estableciendo roles, estableciendo que el equipo es más que un grupo de personas desarrollando una tarea, sino más bien se trata de una estructura coordinada que ejecuta acciones que deben entrelazarse para el éxito de cada desafío.

Así mismo, en varias actividades el juego y la actividad física, pasan a tener un rol importante, por cuanto promueve el involucramiento de los y las participantes con las actividades y pretende no solo motivar a los estudiantes en la acción, sino hacer que se comprometan con su desarrollo y resultados, asociando estos últimos con sus aprendizajes.

Finalmente, para promover que el estudiantado de educación media se involucre con los procesos de aprendizaje propuestos, se propicia la utilización de estrategias como el estudio de casos y la generación de debates, utilizando el planteamiento de problemas sociocientíficos, sobre los cuales se valora su opinión y se establecen estrategias para que las fundamenten a través de la investigación, utilizando diversas fuentes de información donde la reflexión y la argumentación toman un lugar preponderante para generar aprendizajes significativos y sustentables.

4. ORIENTACIONES

4.1 MARCO CURRICULAR

Existe una enorme diversidad de problemáticas sociocientíficas asociadas a la temática de salud y bienestar, por lo que abordar los contenidos vinculados a la salud física, deporte, alimentación, higiene y salud como problemáticas no solo a nivel personal, sino como problemas de salud pública, constituyen una oportunidad de abordar a través de diversos debates, reflexiones y propuestas, el cuidado de la salud y la promoción del bienestar general.

Por lo tanto, para el desarrollo del módulo se ha considerado como primer referente a las Bases Curriculares que serán abordadas para todos los niveles (Educación Parvularia, Básica y Media), presentando experiencias de aprendizaje que permitan visualizar el currículum en torno a este tema y así favorecer la alfabetización científica de los estudiantes, definida en las Bases Curriculares del año 2019 como *“Proceso flexible de apropiación de conocimientos básicos de las ciencias y sus respectivos contextos de producción y transferencia, alcances y limitaciones; sus relaciones con la tecnología, la sociedad y el ambiente; el desarrollo de habilidades y actitudes que favorecen la comprensión de fenómenos naturales; situaciones cercanas que involucran las ciencias y la tecnología; y la posibilidad de generar soluciones a problemas cotidianos y participar en forma activa y responsable en espacios públicos o privados sobre diversos temas socio-científicos y ambientales”*.

Esto implica que el módulo considera a los estudiantes como sujetos activos no sólo en términos de su campo de acción para con el mundo, sino que además los posiciona como críticos respecto a cómo la ciencia contribuye (o no) a un bienestar que ahora es colectivo y que, a su vez, es afectada y afecta aspectos sociopolíticos (Guerrero & Torres- Olave, 2020).

Como complemento al trabajo con el currículum, se consideró el Marco para la Buena Enseñanza, tanto para Educación Parvularia como para Educación Básica y Media para el diseño de las experiencias de aprendizaje. El manejo del conocimiento disciplinar y didáctico se convierte en un elemento clave para lograr aprendizajes significativos.

Independiente del nivel educativo en el cual se trabaje, se pretende avanzar hacia una visión integral de los conocimientos científicos en base a los principios que se promueven en las bases curriculares, especialmente en torno a las grandes ideas de la ciencia y el trabajo con los objetivos de aprendizaje del currículum que pueden ser abordados utilizando la indagación científica como metodología de la enseñanza y aprendizaje.

En este mismo sentido, se abordará el Decreto N° 83/2015, “para ofrecer a todas y todos los estudiantes, una educación escolar pertinente y relevante, considerando la diversidad de sus necesidades educativas” (MINEDUC, Educación Especial). Las experiencias de aprendizaje incluirán orientaciones para la adecuación de las prácticas pedagógicas del aula, favoreciendo el acceso a los aprendizajes de la totalidad de estudiantes en igualdad de condiciones y oportunidades. Para cumplir esta normativa se incluyen estrategias concretas asociadas al Diseño Universal de Aprendizaje y sus principios, que permitan al profesorado acceder a experiencias y actividades flexibles, pero a las cuales podrá, además, realizar ajustes necesarios en su implementación, apuntando a espacios educativos menos segregados para generar mejores resultados escolares.

La premisa del módulo es la promoción del bienestar, entendido como el bienestar físico, pero también emocional y mental, donde los objetivos de aprendizaje transversales serán un aporte sustancial al desarrollo de las experiencias de aprendizaje propuestas.

4.2 GRANDES IDEAS DE LA CIENCIA Y SOBRE LA CIENCIA

En octubre del año 2009, se realizó un seminario internacional de educación en ciencias organizado por el Premio PURkwa de la Academia de Ciencias de Francia y la Escuela Nacional Superior de Minas de Saint-Étienne, “PURkwa Loch Lomond Seminar”, que tuvo como propósito la identificación de las ideas clave para ser abordadas en la educación en ciencias, que permita a los y las estudiantes entender, disfrutar y maravillarse con el mundo natural.

A partir de ese momento, se establecieron 14 grandes ideas en la ciencia, separándolas en ideas de la ciencia y acerca de la ciencia, entendiendo las primeras como un conjunto de 10 ideas sobre el conocimiento científico que debería ser abordado durante los años de escolaridad y 4 ideas acerca del quehacer científico, relacionadas con la forma en cómo se hace ciencia.

Además de ello, se plantearon 10 principios básicos de la educación en ciencias, promotores del pensamiento científico, para generar en los y las estudiantes de todos los niveles una actitud hacia el mundo, que permitiese el desarrollo y la mantención de la curiosidad, el gozo por la actividad científica y la comprensión sobre cómo pueden explicarse los fenómenos naturales; capacitándolos para tomar decisiones informadas y participar en acciones que afectan su bienestar personal y el bienestar de la sociedad y del medioambiente.

Es así como se estableció que las metas de la educación en ciencias deberían estar orientadas a desarrollar estas ideas, comprendiendo su rol en la sociedad, además de desarrollar habilidades científicas relacionadas con la obtención y el uso de evidencias y actitudes científicas. Considerando que la progresión hacia las grandes ideas debiera resultar del estudio de tópicos que sean de interés para los y las estudiantes y relevantes para sus vidas y que las experiencias de aprendizaje debieran reflejar una visión del conocimiento científico y de la indagación científica explícita, alineada al pensamiento científico y educacional actual.

De todas estas grandes ideas, para este módulo se ha definido que las que se consideran pertinentes son dos, entendiendo que la comprensión de estas permitirá fomentar en los estudiantes el cuidado de su salud en pro de su bienestar. Estas grandes ideas son:

GI.1 Los organismos tienen estructuras y realizan procesos para satisfacer sus necesidades y responder al medioambiente. Los diferentes organismos están unidos por la misma característica: están formados por células, sin embargo, de acuerdo con cada especie y sus adaptaciones al ambiente, los organismos tienen estructuras cuyas funciones les permiten vivir y responder a cambios en el entorno. De esta forma gracias a estructuras, procesos químicos y sistemas especializados, los organismos cumplen con las características comunes de los seres vivos: el crecimiento, la reproducción, la alimentación, la respiración, el movimiento, la excreción y la sensibilidad para responder a estímulos como la luz, el sonido y el calor, entre otros.

GI.2 Los organismos necesitan energía y materiales de los cuales con frecuencia dependen y por los que interactúan con otros organismos en un ecosistema. Los seres vivos necesitan energía y materiales para poder desarrollarse en equilibrio. Obtienen la energía y los materiales que consumen como alimentos provenientes del ambiente. Además, mediante procesos de transferencia de energía que ocurren en la naturaleza, los materiales se transforman, generando ciclos en ella. En un ecosistema, diversos organismos compiten para obtener materiales que les permiten vivir y reproducirse, generando redes de interacciones biológicas.

Ambas ideas se plasman dentro de las experiencias de aprendizaje del módulo, para comprender su importancia dentro del tema de salud y bienestar.

4.3 ORIENTACIONES PARA EL USO DEL MÓDULO EN EL NIVEL

Para el desarrollo del Módulo de Salud y Bienestar se han identificado tres ejes principales, transversales a todos los niveles, por lo que la propuesta se ha centrado en diseñar actividades que tengan un sentido integrador sinérgico, que permita en los establecimientos educativos trabajar al mismo tiempo en todos los niveles, y de este modo, generar en su comunidad educativa líneas de trabajo colaborativo que aporten al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes que fortalezcan la salud y el bienestar de sus estudiantes.

Los tres ejes en los que se han diseñado las experiencias de aprendizaje son:

1. Alimentación
2. Hábitos saludables
3. Actividad física

Educación Parvularia:

Para la realización de las actividades del módulo de Educación Parvularia, el punto de partida es el reconocimiento y vinculación con la vida, donde sus experiencias anteriores son el anclaje para la generación de nuevos conocimientos. Todas las experiencias son lúdicas y con uso de elementos concretos y cercanos para niños y niñas, donde no solo se abordan objetivos relacionados con el ámbito de Exploración del entorno natural, sino que se incluyen objetivos de Identidad y autonomía, Lenguaje verbal, Convivencia y ciudadanía y Pensamiento matemático.

Actividad	Objetivo
Actividad 1	Reconocer las colaciones que consumen a diario en la escuela o jardín infantil, identificando aquellas que son de su agrado.
Actividad 2	Describir y comparar prácticas de alimentación saludable, a través de un trabajo colaborativo en equipo.
Actividad 3	Reconocer la importancia de la alimentación saludable para su crecimiento y desarrollo a partir de la preparación de una colación saludable.
Actividad 4	Reconocer los efectos del deporte en nuestro organismo a partir de la realización de diferentes movimientos y ejercicios.

Educación Básica:

Con respecto a la aplicación de las actividades de Educación Básica, es importante considerar que los Objetivos de Aprendizaje Curriculares considerados en el diseño abarca de primero a sexto básico, lo que implica que, para ser distribuidos coherentemente entre las tres actividades diseñadas, en las dos primeras se dio prioridad a objetivos de primero y segundo básico, con orientaciones que permiten desarrollar las actividades, de preferencia, hasta cuarto básico; en el caso de la tercera actividad se priorizaron objetivos de cuarto y sexto básico, con orientaciones hacia el desarrollo de la actividad por esos niveles educativos, siendo una actividad de mayor duración y complejidad.

Para la realización de las tres actividades se proponen tres estrategias didácticas distintas, utilizándose en la primera el juego, en la segunda el desafío o reto y en la tercera la investigación científica y argumentación. En todas se propicia el aprendizaje colaborativo, trabajando en parejas en el primer caso y luego en equipos de 4 a 5 estudiantes en la segunda y tercera experiencia.

Actividad	Objetivo
Actividad 1	Formular un plan de vida saludable basado en evidencias científicas que sustentan la alimentación equilibrada.
Actividad 2	Crear y modelar ejercicios físicos que ayuden al fortalecimiento del corazón y desarrollo de músculos.
Actividad 3	Explicar los efectos del consumo de alcohol y drogas para el sistema nervioso y el resto del cuerpo.

Educación Media:

Para el desarrollo de las actividades de Educación Media, orientadas en los objetivos de aprendizaje de tercero y cuarto medio, se propició el análisis y la reflexión sobre el contexto y las implicancias sobre sus acciones y la toma de decisiones, para lo que se utilizaron estrategias distintas para las tres actividades, las que se propone realizar en una y tres sesiones, considerando el nivel educativo y la complejidad y profundidad de los aprendizajes que se desea lograr.

Actividad	Objetivo
Actividad 1	Analizar desde una perspectiva sistémica cómo las distintas dietas pueden provocar desequilibrios alimentarios en los jóvenes, afectando la salud de las personas que las consumen.
Actividad 2	Analizar la relación entre el ejercicio físico y el estado emocional, a través del cambio en patrones fisiológicos y conductuales.
Actividad 3	Crear una campaña de prevención, que aborde problemas complejos en materia de salud pública que afectan a la comunidad escolar local, incluyendo consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, infecciones de transmisión sexual y desequilibrios alimentarios

5

EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE

5.1 PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES – EDUCACIÓN PARVULARIA – ACTIVIDAD N°1

ASIGNATURAS:	Exploración del Entorno natural, Identidad y autonomía
CURSOS/NIVELES:	Medio y Transición
N° DE SESIONES:	1
DURACIÓN SESIONES:	45 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA): Comprensión del entorno sociocultural: • Cuidar su bienestar personal, llevando a cabo sus prácticas de higiene, alimentación, vestuario, con independencia y progresiva responsabilidad. Identidad y autonomía: • Distinguir parámetros establecidos para la regulación de alimentos, tales como: etiquetado de sellos, fechas de vencimiento, entre otros.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES Lenguaje verbal: Reconocer progresivamente el significado de diversas imágenes, logos, símbolos de su entorno cotidiano, en diversos soportes (incluye uso de TIC).	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (DE SESIÓN): Reconocer las colaciones que consumen a diario en la escuela o jardín infantil, identificando aquellas que son de su agrado.	
Conocimientos: Nombres de alimentos de consumo habitual Habilidades: Clasificar alimentos en saludables y no saludables Actitudes: Respetar opiniones en otros y otras en contextos de trabajo colaborativo	
METODOLOGÍA Indagación estructurada.	
SUGERENCIA DE ADAPTACIONES Atención a la diversidad: Esta experiencia utiliza material concreto para su desarrollo; si es necesario, se sugiere que confeccione o imprima elementos gráficos que faciliten el proceso de clasificación, por ejemplo, tarjetas de colores, imágenes de los alimentos con los que trabajarán, los sellos de la Ley de Alimentos u otras claves gráficas. También puede utilizar estrategias asociadas a las canciones o videos para facilitar la comprensión de la tarea.	

Trabajo con la familia:

Invite a padres, apoderados o tutores a ser parte de esta experiencia, tanto en la preparación previa de algunos alimentos, como apoyo en la sala de clases para su realización. Es importante que, en espacios colaborativos como reuniones de padres y apoderados, puedan dialogar acerca de la importancia de la alimentación equilibrada y sus beneficios para toda la familia.

Territorio y contexto:

Se sugiere que se solicite a los niños llevar alimentos de la localidad para el desarrollo de la experiencia, especialmente frutas y verduras. En caso de no contar con ese aporte, el equipo pedagógico debe cautelar tener una muestra de alimentos reales o su representación, lo más similar a la realidad posible.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Nombres de frutas, verduras y otros alimentos de consumo habitual

RECURSOS**Materiales**

- › Alimentos que dispongan en sus colaciones diarias, por ejemplo, frutas, verduras, lácteos y panes, huevos, queso, margarina/mantequilla, etc.
- › Alimentos de consumo habitual no saludables o con sellos (pueden ser solo los envases): bebidas carbonatadas, papas fritas, ramitas, galletas u otros.
- › 2 o 3 frutas representativas de la zona donde se encuentra el establecimiento educacional.
- › Fuentes, cajas u otros recipientes que sirvan para clasificar los alimentos.

PREPARACIÓN

- › Comunicar a la familia la actividad que se realizará para asegurarse de que todos y todas cuenten con materiales para ese día (frutas, verduras u otros).
- › Contar con alimentos saludables y no saludables para que los niños puedan manipularlos de forma segura.
- › Disponer de 3 a 5 recipientes medianos para clasificar los alimentos, según los criterios que los propios niños determinen.

SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio: 15 minutos

Ubique a sus estudiantes en círculo, invite a sacar su colación, observar y comentar a partir de esos alimentos y pregunte: ¿qué podemos hacer con estos alimentos? Dé espacio para que opinen, ya sea de manera verbal o con gestos. Posteriormente, indique que podrán manipular los alimentos, pero sin comerlos aún; invite a describirlos por algún medio, por ejemplo, canciones, una poesía, un relato asociado a ese alimento o utilizando los sentidos.

Es importante que usted acompañe el proceso, favoreciendo que niñas y niños puedan desarrollar la experiencia en un ambiente de respeto, que puedan compartir los recursos y materiales, y plantear acuerdos/ desacuerdos durante la exploración.

Desarrollo: 20 minutos

Una vez que han manipulado y jugado con los alimentos de forma libre, introduzca la idea de clasificarlos con apoyo de preguntas como ¿estos alimentos son todos iguales?, ¿cómo creen que podemos agruparlos? Dé espacio para que busquen libremente opciones de clasificación diversas: por colores, gustos personales, tamaños, formas, familia (frutas y verduras, bebestibles, etc.) u otras que puedan surgir de esta exploración.

Disponga los recipientes de manera que sean los niños quienes puedan ir poniendo los alimentos en alguna de las categorías que ellos determinen. A medida que se realice este proceso, es importante que usted haga preguntas, de manera que el grupo llegue a ciertos acuerdos, aunque definan categorías variadas. Al mismo tiempo, vaya introduciendo el concepto de alimento “saludable” o “no saludable”, dialogando con sus estudiantes en torno a los alimentos que son buenos para nuestra salud, los que no tienen sellos u otras características que puedan reconocer, dejando solo 2 recipientes para que clasifiquen.

IMPORTANTE: Dependiendo de las características y necesidades de su curso, puede apoyar la clasificación utilizando claves gráficas, por ejemplo, pegar tarjetas de colores de los recipientes; identificadores para los tipos de alimentos, como los sellos negros de advertencia “alto en” de la ley de etiquetados; fotos de frutas, verduras, snack u otros que puedan apoyarlos visualmente.

Cierre: 10 minutos

Ubique a niños y niñas en un círculo en torno a los recipientes con los alimentos que acaban de agrupar. Para recordar qué hicieron y cómo, puede preguntar: ¿qué características tienen estos alimentos?, ¿cómo agrupamos estos alimentos?, ¿todos estos alimentos son saludables para nuestro cuerpo? Dé tiempo para el diálogo y señale que hay alimentos que nos gustan mucho, pero no son buenos para nuestra salud.

EVALUACIÓN				
Indicadores de evaluación: › Describen alimentos › Clasifican de forma libre los alimentos › Trabajan en forma colaborativa				
Procedimiento:	Observación directa			
Instrumento:	Rúbrica			
Criterio	Indicadores, niveles y porcentajes de logro			
	Muy bueno (100%)	Bueno (80%)	Regular (60%)	Suficiente (40%)
Procedimental: Clasifica en forma libre (40%)	Clasifica alimentos de forma libre a partir de 2 o más categorías (color, forma, saludable o no saludable u otras)	Clasifica alimentos de forma libre a partir de 1 categoría (color, forma, saludable o no saludable u otras)	Clasifica alimentos con apoyo en 1 categoría (color, forma, saludable o no saludable u otras)	Clasifica alimentos de con apoyo en categorías dadas
Conceptual: Describe alimentos (20%)	Describe los alimentos presentados a través de alguna característica: nombre, color, sabor, cómo se prepara u otro	Describe los alimentos presentados, requiriendo apoyo ocasional para mencionar sus características	Describe con apoyo los alimentos presentados, identificando sólo algunos	Identifica con apoyo los alimentos presentados, sin señalar sus características
Actitudinal: Trabajo colaborativo (40%)	Escucha y acepta de forma constructiva las ideas y comentarios de sus pares.	Escucha algunos comentarios e ideas de sus pares.	Escucha los comentarios de sus pares.	Trabaja más de forma individual que de manera colaborativa con otros.

5.1 PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES – EDUCACIÓN PARVULARIA – ACTIVIDAD N°2

ASIGNATURAS:	Exploración del Entorno Natural, Identidad y Autonomía
CURSOS/NIVELES:	Transición
N° DE SESIONES:	1
DURACIÓN SESIONES:	45 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA): Exploración del Entorno natural: • Describir semejanzas y diferencias respecto a características, necesidades básicas y cambios que ocurren en el proceso de crecimiento, en personas, animales y plantas. Identidad y autonomía: • Distinguir parámetros establecidos para la regulación de alimentos, tales como: etiquetado de sellos, fechas de vencimiento, entre otros.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES Convivencia y Ciudadanía: Participar en actividades acordando estrategias para un propósito común y asumiendo progresivamente responsabilidades en ellos.	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (DE SESIÓN): Describir y comparar prácticas de alimentación saludable en las y los estudiantes, a través de un trabajo colaborativo en equipo.	
Conocimientos: prácticas de alimentación saludables. Habilidades: comunicar y comparar con otros sus ideas, observaciones y experiencias. Actitudes: asumir responsabilidades e interactuar en forma colaborativa y flexible en los trabajos en equipo, aportando y enriqueciendo el trabajo común.	
METODOLOGÍA Indagación estructurada.	
SUGERENCIA DE ADAPTACIONES Atención a la diversidad: Para favorecer la comprensión de la actividad, se sugiere dar espacio para la manipulación de las colaciones utilizando los sentidos. Además, presentar el material gráfico impreso en tamaño carta o proyectarlo en la sala de clases, para permitir que los observen con detención y puedan describirlos. Si se dificulta la categorización de los alimentos, puede apoyar el trabajo con videos o canciones.	

Trabajo con la familia:

Se sugiere preparar en conjunto con las familias una minuta para las colaciones de los niños, donde puedan incluir las categorías de alimentos que se van a trabajar. Por ejemplo, un día frutas/verduras, otro de lácteos, otro día para sándwich u otros. Es importante dejar un día en que escojan entre alternativas saludables, para reforzar el consumo de este tipo de alimentos.

Territorio y contexto:

Dependiendo del contexto, se sugiere considerar adecuaciones que permitan que el día de la actividad todos los estudiantes tengan alimentos con los que puedan trabajar durante la actividad; que sean de su preferencia y que también se ajusten a la disponibilidad local, de acuerdo con la temporada.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Alimentación saludable y no saludable

RECURSOS**Materiales**

- › Alimentos que dispongan en sus colaciones diarias, por ejemplo, frutas, verduras, lácteos y panes, etc..
- › Guía del estudiante (Ver Anexo 1)
- › Tijeras
- › Pegamento
- › Lápiz grafito
- › Lápices de colores
- › Tabla porciones diarias de alimentos (Ver Anexo 2)
- › 2 o 3 frutas representativas de la zona donde se encuentra el establecimiento educacional.

PREPARACIÓN

- › Comunicar a la familia la actividad que se realizará para asegurarse de que todos cuenten con su colación para ese día.
- › Adquirir con anticipación colaciones de reserva con alimentos que comúnmente consumen, en caso de que alguien no la haya llevado.

EVALUACIÓN**Indicadores de evaluación:**

- › Describen sus prácticas de alimentación
- › Comparan las porciones de alimentos consumidas con las porciones de alimentos sugeridas.

Procedimiento:

Observación directa

Instrumento:

Escala de apreciación

MARCO REFERENCIAL

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). (2016). Guía de alimentación preescolar 2-5 años.
https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/guia_alimentación-pre-escolar.pdf

SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio: 10 minutos

Ubique a los estudiantes en círculo, pida que saquen su colación, y observen y comenten a partir de esos alimentos, con preguntas como ¿qué alimentos comen ustedes?, ¿en qué momento del día comen alimentos saludables?, ¿cuántos alimentos saludables comen al día? Se invita a que realicen propuestas a partir de la pregunta ¿qué podemos hacer con los alimentos que han traído de colación? Escuche y valide cada una de las respuestas recibidas. Pregunte ¿en qué se parecen nuestras colaciones?, ¿en qué se diferencian? Si pudiéramos hacer grupos, ¿cómo podríamos hacerlo? Escuche las respuestas e invite al curso a agrupar en 5 mesas los alimentos. Pregunte ¿qué nombre le podemos poner a cada grupo de alimentos? Escuche las propuestas; los nombres de las categorías pueden variar según la elección de niñas y niños, la idea es que se asemejen a las categorías sugeridas: frutas, verduras/ensaladas, lácteos, pan, golosinas u otros.

Apoye escribiendo un cartel con el nombre escogido para cada mesa. Invite al grupo a poner su colación en el grupo que creen que corresponde. Posteriormente, revisan la clasificación en conjunto y muestre 2 o 3 frutas representativas de la zona, pregunte el nombre de ellas e invite a 2 o 3 estudiantes a ubicarlas en el grupo que corresponda. Es importante destacar las características de los alimentos presentados, especialmente aquellos que puedan tener los sellos de advertencia, de manera de identificar alimentos saludables y no saludables (<https://www.minsal.cl/ley-de-alimentos-nuevo-etiquetado-de-alimentos/>).

Posterior a la clasificación, plantee las siguientes preguntas movilizadoras: ¿qué cantidad de comida diaria creen que es buena para nuestra salud?, ¿cómo podemos saber si la cantidad de alimentos que estamos comiendo es lo que nos hace bien? Recoja sus impresiones.

Desarrollo: 20 minutos

Con apoyo docente, los niños forman grupos de 3 o 4 integrantes y definen responsabilidades: encargado de recortar las tarjetas, contar los alimentos, completar el gráfico, comunicar a los otros grupos.

Invite al curso a comentar sobre los alimentos de su preferencia; luego entregue la Guía de trabajo a cada estudiante (Ver Anexo 1), invite a recortar las tarjetas de alimentos para posteriormente comentar la cantidad de porciones de dichos alimentos que comen a diario y completar el gráfico de cantidades que se encuentra en la guía (1 gráfico por grupo).

Cuando los equipos tengan listos sus gráficos, comentan y comparan sus resultados a partir de las preguntas ¿cuántos lácteos comemos al día?, ¿cuántas frutas comen al día?, ¿cuántas ensaladas y/o verduras?, ¿cuántos panes? Se sugiere que usted registre los números globales del curso.

A continuación, se les presenta y explica la tabla de porciones diarias (en tamaño grande, se sugiere proyectar) invitándolos a comparar sus gráficos con la tabla sugerida. Cada grupo debe entregar sus conclusiones respecto a la comparación de sus gráficos con las porciones propuestas en la tabla en una plenaria. Apóyese en las preguntas guías ¿cómo están sus gráficos en relación a la tabla?, ¿se parecen?, ¿son muy distintos?, ¿qué es lo que más comen?, ¿qué es lo que menos comen?, ¿hay alguno que tengan en la misma cantidad de la tabla?, ¿cuál/es?

Cierre: 15 minutos

Una vez realizadas las comparaciones, invite a recordar la tabla de alimentos diarios, comentar cuáles son los que menos consumen y cuáles los que más consumen, incentivando la reflexión sobre la importancia de consumir alimentos saludables para nuestro cuerpo. Posteriormente, pida que dibujen de manera individual, un plato con las porciones diarias correspondientes de frutas, verduras, pan y lácteos que son de su preferencia, poniendo como condición que consideren a lo menos 1 fruta de la zona y las cantidades diarias recomendadas por la tabla. Los platos quedan expuestos en la sala junto a la tabla de recomendaciones diarias.

ANEXO
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Escala de apreciación

Instrucciones:

En las celdillas correspondientes, escriba los números que interpretan mejor su apreciación de los indicadores observados en cada estudiante.

Los números y sus significados son:

3 = Muy avanzado en el aprendizaje	El/la estudiante cumple el indicador de manera autónoma.
2 = Adquiriendo el aprendizaje	El/la estudiante cumple el indicador con algo de apoyo.
1 = Iniciándose en el aprendizaje	E/la estudiante cumple el indicador con mucho apoyo.

Criterio	Indicadores	Niño/a 1	Niño/a 2	Niño/a 3
Trabajo en equipo	Aporta ideas al grupo			
	Comenta respetando turnos			
	Colabora con sus pares			
Prácticas de alimentación	Comenta los alimentos que consume a diario			
	Clasifica alimentos saludables y no saludables en los grupos establecidos			
Porciones de alimentos	Identifica cuántas porciones de alimentos consume al día			
	Compara porciones consumidas con las porciones recomendadas			
	Dibuja alimentos de su preferencia ajustados a porciones diarias recomendadas			

5.1 PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES – EDUCACIÓN PARVULARIA – ACTIVIDAD N°3

ASIGNATURAS:	Exploración del Entorno Natural, Identidad y Autonomía
CURSOS/NIVELES:	Transición
N° DE SESIONES:	1
DURACIÓN SESIONES:	45 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA): Exploración del entorno natural: •Describir semejanzas y diferencias respecto a características, necesidades básicas y cambios que ocurren en el proceso de crecimiento, en personas, animales y plantas. Identidad y autonomía: •Planificar proyectos y juegos, en función de sus ideas e intereses, proponiendo actividades, organizando los recursos, incorporando los ajustes necesarios e iniciándose en la apreciación de sus resultados.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES Convivencia y Ciudadanía. Participar en actividades acordando estrategias para un propósito común y asumiendo progresivamente responsabilidades en ellos.	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (DE SESIÓN): Reconocer la importancia de la alimentación saludable para su crecimiento y desarrollo a partir de la preparación de una colación saludable.	
Conocimientos: Prácticas de alimentación saludables y no saludables Habilidades: Seguir las instrucciones para utilizar los materiales e instrumentos en forma segura. Actitudes: Comunicar sus impresiones, emociones e ideas respecto a la alimentación saludable.	
METODOLOGÍA Indagación estructurada.	
SUGERENCIA DE ADAPTACIONES Atención a la diversidad: Permita que niñas y niños exploren y describan con los sentidos los ingredientes, identificando especialmente las texturas y aromas de cada uno, estimulando la evocación de recuerdos. La historia de Julieta puede ser relatada a través de un cuento.	

Trabajo con la familia:

Envíe a las familias la receta impresa para preparar las cocadas saludables, de manera que puedan replicarla en la casa.

Territorio y contexto:

De acuerdo con la disponibilidad local y a la época del año en que se realice la actividad, se puede utilizar una receta distinta a la sugerida por la actividad, siempre y cuando esta mantenga la condición de saludable que se propone. Asimismo, en caso de tener estudiantes con necesidades alimentarias especiales, considérelas al momento de seleccionar los alimentos con que se preparará la colación saludable, buscando de preferencia que todos y todas puedan comer de los mismos alimentos y sólo en caso de que la dieta sea muy estricta, considere una preparación distinta, donde será importante sensibilizar al grupo respecto a estas diferencias.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Alimentación saludable y no saludable
Porciones diarias de alimentos

RECURSOS**Materiales**

- › Lámina con situación problema “Julieta galleta”
- › Alimentos para preparar colación saludable: plátanos maduros, avena instantánea, coco rallado, cacao en polvo, naranjas.
- › Utensilios de cocina: platos, cucharas, tenedores, recipientes o fuentes de diferentes tamaños, exprimidores toalla de papel
- › Marcadores o lápices de colores

PREPARACIÓN

Organizar la sala para trabajar en diferentes estaciones, por ejemplo:

1. En una colocar los plátanos con platos y tenedores para molerlos,
2. Otra con pocillos para mezclar la avena con el cacao y el plátano molido,
3. Otra con exprimidores para sacar jugo de naranja y agregarlo a la mezcla, y
4. Otra para hacer las bolitas y pasarlas por el coco rallado.

Dibujar en la pizarra o en un papelógrafo el organizador gráfico para registrar las ideas del curso en el cierre.

SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio: 5 minutos

Para iniciar la sesión, invite a observar la lámina y escuchar la situación problema de “Julieta Galleta” (Ver Anexo 1). Niños y niñas comentan sus impresiones frente a la situación propuesta respondiendo a preguntas como ¿qué creen que le sucederá a Julieta si sólo come galletas?, ¿creen que Julieta podría enfermarse si sólo come un tipo de alimento?, ¿por qué?, ¿cómo podemos ayudar a Julieta a cambiar su colación? Si Julieta viviera en nuestra región ¿qué alimentos de nuestra zona puede incluir en su colación? Después de escuchar las respuestas, invite a preparar una receta de colación saludable para Julieta.

Desarrollo: 25 minutos

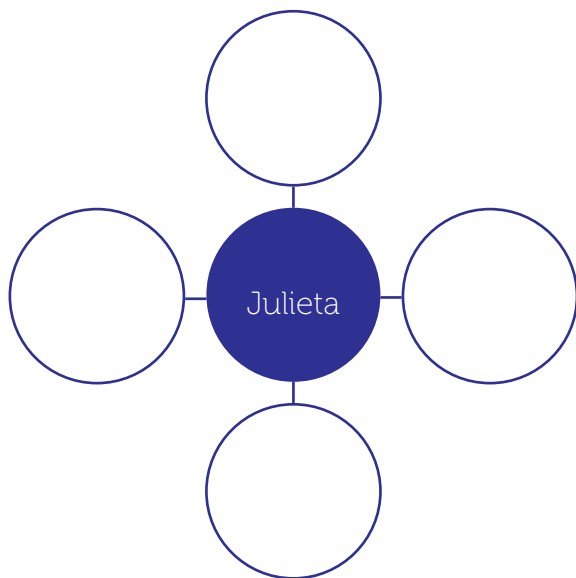
Invite a recorrer las diferentes estaciones de trabajo, donde exploran y nombran los materiales de trabajo. Puede apoyar esa exploración con preguntas como ¿qué alimentos hay en esta estación?, ¿alguno de estos alimentos es típico de nuestra región?, ¿cuál?, ¿con qué materiales podemos trabajar en esta estación? Luego, pregunte ¿qué colación/es podríamos preparar con estos ingredientes?, ¿cómo podemos ayudar a Julieta para que pruebe otros alimentos y no solo galletas? La docente registra algunas ideas de los estudiantes, para luego dejar que escojan las estaciones en las cuales van a trabajar.

Facilite que en los grupos de trabajo sean sus integrantes quienes definan los pasos a seguir. Puede apoyarse en preguntas como ¿qué debemos hacer primero? En el caso de la mesa de los plátanos, es necesario pelar, picar y moler. En la mesa de las naranjas, la persona adulta debe partirlas para que ellos vayan exprimiendo y depositando el jugo en un vaso o recipiente. En el caso de la avena, la idea es mezclar la avena con el cacao, luego añadir un poco del plátano molido para formar la masa y crear las bolitas. Finalmente, el equipo de decorado seleccionará con qué decorar, puede ser coco rallado, cacao en polvo u otro.

Una vez finalizada la preparación, invite a lavarse las manos y ordenar la sala.

Cierre: 15 minutos

Recuerde los pasos realizados y presente la imagen del organizador gráfico, explicando que entre todos deben explicarle a Julieta por qué debe comer colaciones más variadas y saludables:



Puede apoyar el trabajo con preguntas como ¿qué colación le recomendarías a Julieta y por qué?, ¿cuáles serán los beneficios que tiene el comer alimentos saludables?, ¿en qué cosas debe fijarse Julieta para escoger su colación?, ¿qué alimentos de nuestra región le podemos recomendar a Julieta para su colación? Vaya registrando los argumentos del curso, reforzando que deben comer variedad de frutas, verduras, lácteos y también galletas, pero no todos los días, para crecer y desarrollarse sanos y fuertes. Se debe reforzar la elección de alimentos saludables, sin sellos de advertencia y bajos en azúcares.

Antes de finalizar, se invita a finalizar con un ticket de salida a partir de preguntas orales, a partir de las cuales niñas y niños comparten sus experiencias y aprendizajes. Algunas de las preguntas sugeridas son:

- ¿Qué aprendí hoy?
- ¿Qué parte fue la que más les gustó del trabajo realizado?
- Nombra las colaciones que Julieta no debería llevar al colegio tan seguido.
- ¿Qué le sucedería a Julieta si lleva siempre la misma colación?
- ¿Cómo podemos crecer sanos y fuertes?
- Otras

Luego de responder las preguntas invite a degustar la preparación realizada en conjunto y dar sus opiniones frente a la degustación.

EVALUACIÓN

Indicadores de Evaluación:

- › Comparten sus experiencias y conocimientos adquiridos durante la actividad.
- › Describen lo aprendido durante la actividad.
- › Identifican los efectos de la alimentación sobre nuestro organismo.

Procedimiento:

Oral

Instrumento:

Ticket de salida

MARCO REFERENCIAL

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). (2016). Guía de alimentación preescolar 2-5 años.
https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/guia_alimentaci%C3%B3n-pre-escolar.pdf

ANEXO**“Julieta Galletas”**

Esta es la historia de Julieta. Ella asiste todos los días al colegio, pero cuando en su casa le ayudan a preparar su mochila, Julieta solo pide que le envíen galletas de colación y no respeta el calendario de colaciones saludables que le entregó su profesora.

El problema es que Julieta todos los días come solo galletas y luego, cuando sale al patio, anda cansada, no tiene energía para correr y solo quiere estar sentada en una banca.

¿Qué creen que le sucede a Julieta? ¿Cómo podemos invitarla a comer otras colaciones?

ANEXO

Receta cocadas saludables

Ingredientes

- › 2-3 plátanos maduros
- › 1 1/2 taza avena instantánea
- › 2 cucharadas cacao
- › 1/2 Taza de jugo de naranja
- › coco rallado

Paso a paso

- › 1. En un recipiente se muele el plátano
- › 2. Cuando esté bien molido, se agrega la avena y se mezcla muy bien.
- › 3. Luego se agrega el cacao en polvo y se mezcla.
- › 4. Agregar el jugo de naranja y mezclar muy bien.
- › 5. Dejar reposar en el refrigerador durante 30 minutos o más.
- › 6. Con una cuchara van formando bolitas y se pasan por el coco rallado.
- › 7. Mientras no se consuman, mantenerlas refrigeradas.

ANEXO

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Pregunta	Posibles respuestas	Incluye una de las posibles respuestas Sí, No	Otra, ¿Cuál?	Se ajusta al criterio Sí, No
¿Qué aprendí hoy?	Aprendimos a cocinar una colación saludable. Aprendimos que comer siempre lo mismo no es saludable para nuestro cuerpo. Cocinamos con plátano y avena.			
¿Qué parte fue la que más les gustó?	La respuesta dependerá de la preferencia de cada estudiante.			
Nombra las colaciones que Julieta no debería llevar al colegio tan seguido.	Galletas, dulces, papas fritas, en general alimentos poco saludables.			
¿Qué le sucedería a Julieta si lleva siempre la misma colación?	Le pueden salir caries, se enferma de la guata, puede perder energía, puede dejar de crecer, su alimentación es poco nutritiva.			
¿Cómo podemos crecer sanos y fuertes?	Comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio, variando nuestras colaciones.			

5.1 PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES – EDUCACIÓN PARVULARIA – ACTIVIDAD N°4

ASIGNATURAS:	Exploración del Entorno Natural y Pensamiento Matemático
CURSOS/NIVELES:	Transición
N° DE SESIONES:	1
DURACIÓN SESIONES:	45 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA): Exploración del entorno natural: •Describir semejanzas y diferencias respecto a características, necesidades básicas y cambios que ocurren en el proceso de crecimiento, en personas, animales y plantas. Pensamiento matemático: •Emplear los números, para contar, identificar, cuantificar y comparar cantidades hasta el 20 e indicar orden o posición de algunos elementos en situaciones cotidianas o juegos.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES Corporalidad y Movimiento: comunicar el bienestar que le produce el movimiento al ejercitar y recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (DE SESIÓN): Reconocer los efectos del deporte en nuestro organismo a partir de la realización de diferentes movimientos y ejercicios.	
Conocimientos: efectos del deporte en nuestro organismo. Números hasta el 20. Habilidades: comunicar y comparar con otros sus ideas, observaciones y experiencias de forma oral y escrita, y por medio dibujos, actividades, entre otros. Actitudes: demostrar curiosidad e interés por el deporte y su importancia para su crecimiento.	
METODOLOGÍA Indagación estructurada.	
SUGERENCIA DE ADAPTACIONES Atención a la diversidad: Para reforzar el trabajo concreto, puede ir mostrando videos breves de los ejercicios a realizar. Si algún niño/a tiene dificultades o no puede/quiere realizar los ejercicios, se sugiere que busque una otra tarea alternativa, por ejemplo, que ayuden a ir observando los cambios que se producen en sus compañeros, apoyen la entrega del agua, realicen alguna otra tarea que produzca cambios en el pulso, por ejemplo, bailar.	

Trabajo con la familia:

Invite a las familias a realizar actividad física con los niños, por ejemplo, realizar paseos por el parque, salir a pasear con mascotas si tienen, ir a plazas con juegos comunitarios donde puedan correr, saltar o trepar, realizar paseos en bicicleta u otros. Se sugiere abordar con las familias los tiempos adecuados a su edad de exposición a las pantallas (TV, celulares u otros), ya que esto favorece el sedentarismo.

Territorio y contexto:

En caso de no disponer de un patio que cuente con suficiente espacio para hacer las 8 estaciones, puede adecuar la sala de clases o un espacio más pequeño, donde repitan el mismo viaje de una estación a otra (con sólo dos estaciones), pero donde deba elegir, por ejemplo, tarjetas de distintos colores cada vez o en un orden establecido, para hacer todos los ejercicios propuestos, turnándose con sus pares.

Si el tiempo atmosférico en su zona es muy inestable, planifique la actividad para ser realizada en un momento donde no se vea afectada por estas condiciones o en un lugar que no se vea afectado por este factor.

Asimismo, si tiene posibilidades de realizar la actividad en un lugar que le ofrezca a los niños un ambiente mucho más cómodo y grato que el habitual, aproveche las posibilidades que le ofrece el territorio para que la actividad sea mucho más atractiva.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación entre el ejercicio, la alimentación y el bienestar

RECURSOS**Materiales**

- › Música de relajación disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>
- › Tarjetas impresas con ejercicios para circuito (Ver Anexo 1)
- › Aros o lanas de colores
- › Tarjetas de evaluación (Ver Anexo 2)
- › Hoja impresa de autoevaluación

PREPARACIÓN

- › Disponer de un espacio amplio dentro de la sala para el inicio de la actividad
- › Imprimir las láminas para el circuito, de ser posible, se sugiere plastificarlas
- › Preparar las estaciones para realizar las actividades en el patio del establecimiento
- › Computador con parlantes

SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio: 15 minutos

Inicie una conversación con el grupo a partir de preguntas como ¿les gusta hacer ejercicio?, ¿qué ejercicios realizan o conocen?, ¿qué creen que le ocurre a nuestro cuerpo cuando hacemos ejercicios?, ¿creen que nuestro cuerpo funciona igual cuando estamos sin movimiento? Niños y niñas comentan sus conocimientos previos, registre sus comentarios en la pizarra o en un papelógrafo.

A continuación, invite a acostarse de manera cómoda en el suelo y a escuchar la música de relajación de la nube (<https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>), solicitando que cierren ojos, tomen conciencia de su cuerpo (puede ir nombrando partes gruesas y finas), para luego realizar ejercicios de respiración, inspirando por la nariz y expirando lentamente por la boca.

Mientras el grupo escucha la música, aproveche los momentos sin letra de la canción para dar instrucciones como: quiero que sientan sus piernas, toquen su abdomen para que sientan cómo se infla y desinfla al respirar, pongan su mano en el pecho y sientan cómo sus pulmones se llenan de aire, coloquen sus manos en el pecho para sentir los latidos del corazón.

Una vez terminada la canción, invite a comentar que ocurrió en sus cuerpos al estar en reposo y lo comparan con los comentarios inicialmente registrados.

Desarrollo: 20 minutos

Invite a salir al patio para realizar una actividad en la que tendrán que poner en movimiento su cuerpo, además de observar y percibir los cambios que ocurren en él relacionados con los siguientes signos: frecuencia cardíaca (número de latidos que tiene su corazón en un tiempo determinado), frecuencia respiratoria (cuántas veces respiramos en un tiempo definido), temperatura corporal y la hidratación, entendida como la necesidad de reponer los líquidos corporales que perdemos, por ejemplo, a través del sudor, al exhalar y al eliminar residuos.

Para realizar los ejercicios y observar estos cambios, forme equipos de 4 a 5 integrantes, los que tendrán que recorrer un circuito de 5 etapas, demarcado con aros u otros elementos (lanas de colores). En cada etapa del circuito habrá tarjetas con dibujos que permitirán a los niños recordar el movimiento que les corresponde realizar. Si por motivos de salud o voluntad, una niña o niño no puede participar de la ejercitación, se sugiere asignar otro rol, como repartir las tarjetas para los diferentes equipos y colaborar con usted en la recogida de impresiones de sus pares.

Las tarjetas se mezclan de distinta manera para que cada equipo vaya realizando las acciones. En las tarjetas también aparecen acciones que les permiten detenerse y tomar conciencia de los cambios que ocurren en su cuerpo al ejercitar. Vaya supervisando el trabajo y recogiendo opiniones del grupo, para lo que cuenta con el apoyo de tarjetas gráficas que invitan al curso a indicar las imágenes que representan cómo perciben dichos cambios.

Una vez que realicen el circuito, pueden repetir 2 o 3 veces los ejercicios, para que puedan contrastar la información. Para finalizar esta etapa, invite a refrescarse para volver a la sala de clases a comentar sus observaciones.

Cierre: 10 minutos

Organice al grupo en círculo para plantear de manera grupal preguntas como ¿qué le ocurrió a nuestro cuerpo al ponernos en movimiento?, ¿qué pasó con nuestra respiración al realizar los saltos de rana?, ¿qué sentiste en tu cuerpo al realizar la caminata de oso?, ¿qué pasó con la temperatura de tu cuerpo cuando hiciste los saltos de tijera?, ¿por qué es importante que tomemos agua al realizar ejercicio?

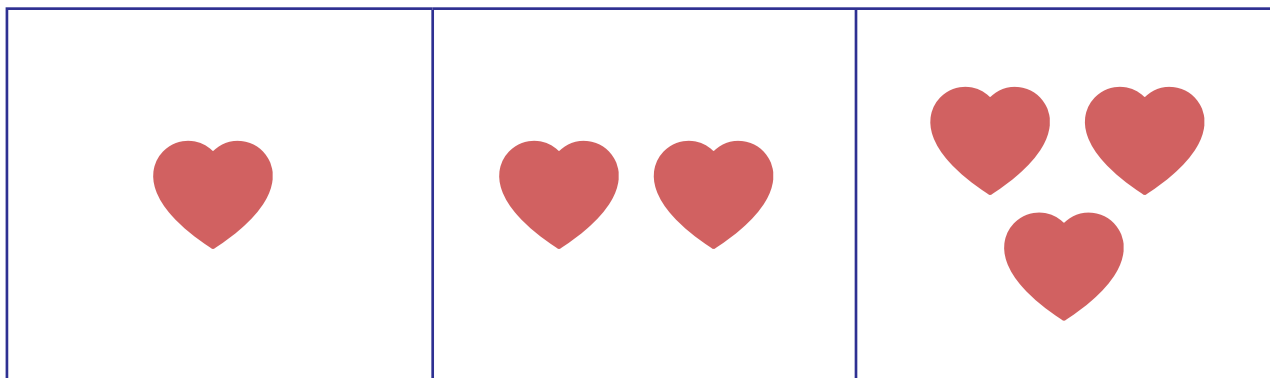
Invite a contrastar las ideas previas que plantearon con lo sucedido en la actividad y a responder de manera individual la encuesta de autoevaluación, indicando la importancia de completar esta pauta y explicando los criterios que en ella aparecen. Una vez explicados, pida que marquen las respuestas gráficas que representan su experiencia respecto a intensidad del ejercicio y emociones que les provocó la actividad.

Para finalizar, dialogue con el curso acerca de la importancia de realizar actividad física para su desarrollo y crecimiento.

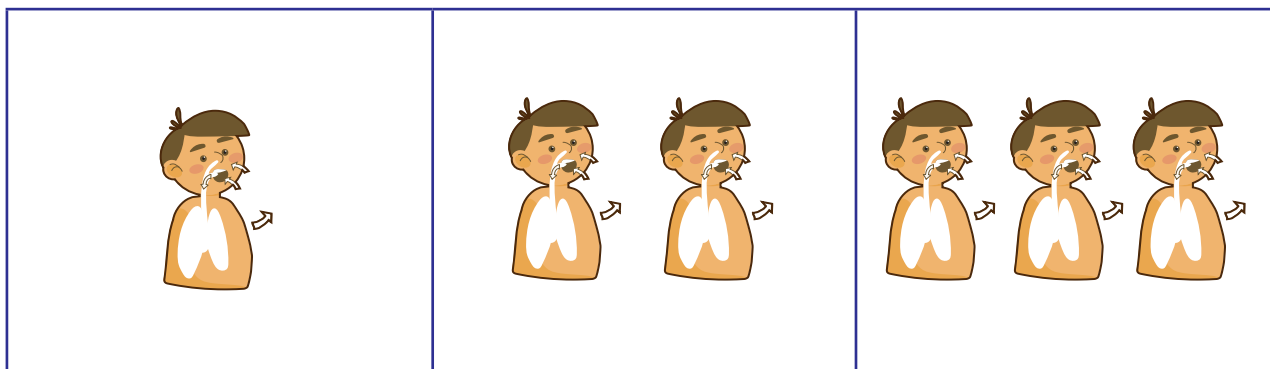
EVALUACIÓN Indicadores de Evaluación: › Describir sus impresiones frente a los cambios que provoca en el cuerpo el ejercicio físico › Comparar los cambios del organismo en reposo y en actividad física.				
Procedimiento:		de lápiz y papel		
Instrumento:		Autoevaluación y Pauta de cotejo		
MARCO REFERENCIAL UNICEF (2019). La actividad física en niños y niñas y adolescentes. Panamá: UNICEF. Recuperado de https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf				
EVALUACIÓN				
Criterio	Indicadores	Niño/a 1	Niño/a 2	Niño/a 3
Intensidad del ejercicio	Reconoce el aumento en su frecuencia cardíaca con el ejercicio, a través de la elección de tarjetas ilustradas con más de un corazón.			
	Reconoce el aumento en su frecuencia respiratoria con el ejercicio, a través de la elección de tarjetas ilustradas con más de un personaje respirando.			
	Reconoce el aumento relativo en su temperatura con el ejercicio, a través de la elección de tarjetas ilustradas con emojis con 2 o 3 gotas de sudor.			
	Reconoce la intensidad del ejercicio en su cuerpo identificando a través de ilustraciones su nivel de energía y cansancio.			
Satisfacción frente al ejercicio	Identifica su nivel de satisfacción con respecto al ejercicio a través de ilustraciones que ejemplifican su estado de ánimo y también a través de emociones.			

Tarjetas para la evaluación individual de frecuencia cardiaca

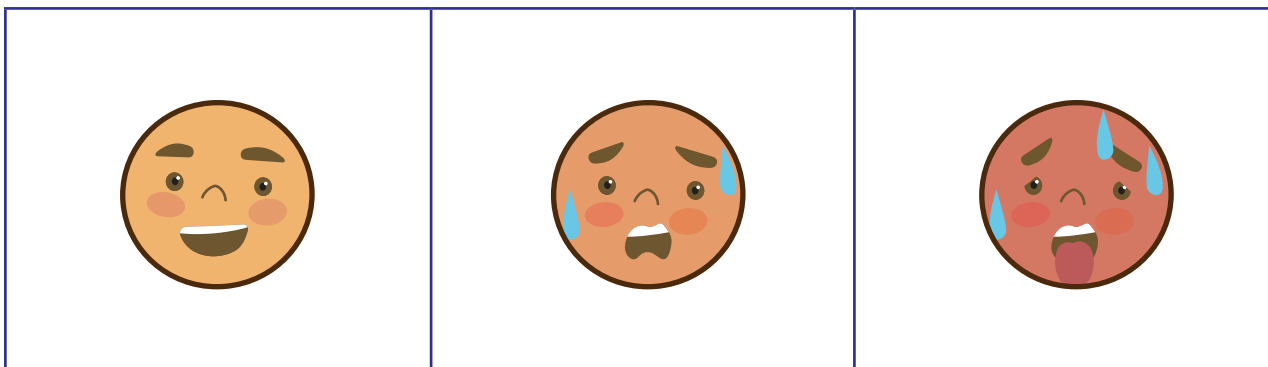
Tarjetas para la evaluación individual de frecuencia cardiaca



Tarjetas para la evaluación individual de frecuencia respiratoria



Tarjetas para la evaluación individual de temperatura



5.2 PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES – EDUCACIÓN BÁSICA – ACTIVIDAD N°1

ASIGNATURAS:	Ciencias Naturales
CURSOS/NIVELES:	Primer ciclo básico (1° a 4° básico)
N° DE SESIONES:	1
DURACIÓN SESIONES:	45 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA): Ciencias Naturales: •OA7_NB1: Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros. •OA6_NB3: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos alimenticios saludables. Matemática: •OA11_NB3: Demostrar que comprenden las fracciones de uso común: 1/4, 1/3, 1/2, 2/3, 3/4: explicando que una fracción representa la parte de un todo, de manera concreta, pictórica, simbólica, de forma manual y/o con software educativo.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES Comunicar y comparar con otros sus ideas, observaciones, mediciones y experiencias utilizando diagramas, material concreto, modelos, informes sencillos, presentaciones, TIC, entre otros. Manifestar compromiso con un estilo de vida saludable a través del desarrollo físico y el autocuidado.	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (DE SESIÓN): Formular un plan de vida saludable basado en evidencias científicas que sustentan la alimentación equilibrada.	
Conocimientos: Hábitos de vida y alimentación saludable. Habilidades: Comunicar y comparar con otros sus ideas, observaciones, mediciones y experiencias utilizando diagramas, material concreto, modelos, informes sencillos, presentaciones, TIC, entre otros. Actitudes: Asumir responsabilidades e interactuar en forma colaborativa y flexible en los trabajos en equipo, aportando y enriqueciendo el trabajo común.	
METODOLOGÍA Indagación estructurada	
SUGERENCIA DE ADAPTACIONES Atención a la diversidad: Se recomienda dar tiempo para revisar las imágenes del tablero y permitir que los estudiantes las nombren o identifiquen previo al juego. Tanto el tablero de juego como la guía de trabajo se puede proyectar en la sala de clase para ir apoyando el desarrollo del juego y mostrando dónde deben ir completando. Al final de la sesión, puede utilizar otros recursos visuales de apoyo, tales como videos sobre alimentación equilibrada para reforzar el trabajo.	

Trabajo con la familia:

Incentivar a las familias a que hagan partícipes a niñas y niños de la preparación de algún alimento en la cocina (ojalá saludable, como frutas o ensaladas) explicando el paso a paso en su preparación, destacando la importancia de la higiene al cocinar. Puede enviar el tablero de juego impreso al hogar, para que los niños puedan jugar en familia.

Territorio y contexto:

Para propiciar el involucramiento con la actividad, cuando realicen la actividad 1, se sugiere indagar en otros alimentos que consuman a diario y que no estén representados en la imagen, por lo que al compartir los resultados, se puede consultar por alimentos de la estación o locales, que no estén representados en la actividad, pero que podrían agregar.

En caso de no contar con suficientes dados para todos los grupos de juego, se sugiere utilizar otro sistema para el avance, como por ejemplo, colocar en una bolsa fichas numeradas del 2 al 12, de donde sacarán por turnos, una al azar cada vez, o usar sólo un dado por grupo y repetir el tiro para avanzar, o avanzar máximo 6 espacios cada vez realizando sólo un tiro del dado, así también como hacer ajustes en el tamaño del grupo, de acuerdo a la experiencia que se tenga en actividades previas.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

- › Características y necesidades de los seres vivos
- › Hábitos alimenticios saludables

RECURSOS**Materiales**

- › 2 fichas distintas por cada pareja de estudiantes.
- › 2 dados por grupo de 4 estudiantes.
- › 1 guía de trabajo por estudiante (Ver anexos), que contiene:
 - 1 guía de identificación de alimentos de consumo diario
 - 1 hoja del jugador
 - 1 guía de autoevaluación por estudiante
 - 1 guía de alimentación sana por cada 4 estudiante
- › 1 juego de mesa "Tu guía alimentaria" por cada 4 estudiantes (Ver anexos)

Preparación de la actividad

- › Organizar la sala en mesas grupales con 4 sillas cada una
- › Imprimir una guía de trabajo por estudiante y un tablero de juego por equipo

SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio: 10 minutos

Antes de iniciar la sesión, solicite a los estudiantes que se organicen en grupos de 4 personas en las mesas previamente organizadas.

Posteriormente, entregue a cada estudiante la guía de trabajo (Ver anexo 1) y pida que respondan las primeras preguntas de conocimientos previos planteadas: ¿Qué tipos de alimentos se encuentran donde vives? ¿Qué deportes se realizan donde vives? ¿Cuáles de estos alimentos consideras que consumes muchas veces, algunas veces o nunca? En la guía de trabajo observan imágenes de diferentes alimentos: naturales, procesados, saludables, altos en azúcares, etc. Pida encerrar en un círculo de diferente color los que consumen mucho, poco o nunca. Luego, indique que comparen sus resultados por equipo y los registren en la tabla de su guía de trabajo.

Finalmente, pida a cada equipo que comente a sus compañeros cuáles son los alimentos que consumen muchas veces, algunas veces o nunca, para saber qué es lo que comen como nivel de grupo curso.

Para incentivar la indagación y continuar con la actividad, pregunte ¿Cómo podemos saber si lo que comemos es saludable? Motive a plantear sus ideas de manera ampliada; puede registrar algunas de ellas en la pizarra o en un papelógrafo. Una vez que haya recibido algunas ideas, comente que, para determinarlo, van a participar de un juego.

Desarrollo: 25 minutos

Entregue un tablero de juego “Tu plan de vida saludable” a cada equipo y pida abrir su guía de trabajo en la “hoja del jugador”. Pregunte ¿Cómo creen que se puede utilizar este tablero? ¿Qué otros materiales se podrían utilizar?

Antes de explicar el juego, pida a cada mesa que asigne 4 roles:

Mediador: mantiene la atención del grupo en la tarea, y se ocupa de que cada miembro lleve a cabo su parte del trabajo.

Cronometrador: indica al grupo las limitaciones de tiempo y se encarga de llevar el cronómetro. Encargado de materiales: verifica y supervisa si se encuentran todos los materiales para su uso durante toda la clase y al finalizar las actividades los deja en su lugar.

Portavoz: comunica al grupo curso la conclusión y reflexión final.

Una vez designados los roles, les dice que, para jugar, en cada mesa se formarán 2 parejas; entrega dos dados para la mesa y una ficha por pareja. Para designar las parejas, los jugadores pueden escoger con quién jugar o cada docente puede usar algún sistema al azar o asignarlos utilizando los roles anteriores u otro criterio que estime conveniente.

Para jugar, ambas parejas colocan su ficha en el “Inicio” y avanzan por turnos lanzando ambos dados al mismo tiempo. Primero lanza un integrante de cada pareja y alternadamente lanzará el otro jugador. Pueden definir los turnos, lanzando una vez un dado cada jugador y el que obtenga el número más alto comienza el juego. El objetivo es ir completando la “Hoja del jugador” con el plato alimentario de las porciones diarias recomendadas, la actividad física diaria, el agua y evitar ciertos alimentos.

Luego de 25 minutos se termina el juego, independiente de que no hayan terminado, para comparar los resultados obtenidos.

Cierre: 10 minutos

Finalmente, pregunte al curso ¿Qué opinan ahora de sus hábitos de alimentación que completaron al iniciar la actividad? ¿Eran saludables? ¿Cómo podrían mejorar? Recibe algunas respuestas y les pide responder estas preguntas en su guía de trabajo.

Para finalizar la actividad, pregunte cómo les fue con el juego y quién creen que tiene el mayor puntaje. Recoge algunas respuestas de los estudiantes y luego explique que, para determinarlo, deben contar los puntos obtenidos en su “hoja del jugador”, utilizando la siguiente puntuación, de acuerdo con lo señalado en la “Guía de alimentación sana”, que se encuentra en su Guía de Trabajo. Cada alimento saludable, actividad física y agua suman un punto a la pareja; en cambio, los alimentos no saludables no suman punto, pero si tienen más de los alimentos recomendados dentro de una categoría, sólo suman puntos las cantidades recomendadas. Luego suman el total de los puntos y gana la pareja que tiene mayor puntaje.

Entregue la “Guía de alimentación sana” con las porciones recomendadas, actividad física; comparan con su clasificación de hábitos de una vida saludable registrada en la “Hoja del jugador”, completan las porciones recomendadas faltantes creando su propia dieta alimentaria.

Cada docente realiza el ticket de salida con preguntas al azar por los grupos; gana el grupo con mayores aciertos:

- ¿Cuántas porciones de legumbres son recomendadas a la semana?
- ¿Qué enfermedades se pueden desarrollar si consumes frituras en exceso?
- ¿Qué le sucede al cuerpo si no realizas ejercicios?
- ¿Cuántos vasos de agua se recomienda consumir al día?
- ¿Cuántas veces a la semana es recomendable consumir huevo?
- ¿Qué enfermedades puedes desarrollar si consumes azúcar en exceso?
- ¿Qué actividades físicas se recomiendan realizar y por cuánto tiempo al día?

Para finalizar, dialogue con el curso acerca de la importancia de realizar actividad física para su desarrollo y crecimiento.

EVALUACIÓN**Indicadores de Evaluación:**

- › Agrupan alimentos según las cantidades diarias recomendadas.
- › Organizan y resumen evidencia sobre las bases de una alimentación equilibrada.
- › Elaboran una dieta a partir de alimentos saludables.

Procedimiento:

Ticket de salida

Instrumento:

Pauta de evaluación

MARCO REFERENCIAL

JUNAEB (2014). Alimentación Saludable: Guías alimentarias. Recuperado de <https://www.junaeb.cl/archivos/18248>

Ministerio de Salud (2019). Ley de Alimentos: Manual de Etiquetado Nutricional. Recuperado de <https://www.minsal.cl/ley-de-alimentos-manual-etiquetado-nutricional/>

Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública (2015). Guía de alimentación del niño(a) menor de 2 años | Guía de alimentación hasta la adolescencia. Recuperado de <https://www.studocu.com/cl/document/universidad-de-chile/psicopatologia/guia-alimentacion-menores-2-anos-minsal/9112488>

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Respuestas de ticket de salida

Instrucciones: A partir de las respuestas que entreguen los y las estudiantes en el ticket de salida, puede utilizar la siguiente tabla para evidenciar en qué medida se han adquirido los objetivos propuestos.

Pregunta	Respuesta esperada	Nivel de logro L = Logrado ML = Medianamente logrado PL = Por lograr
¿Cuántas porciones de legumbres son recomendadas a la semana?	Dos porciones de legumbres a la semana	
¿Qué enfermedades se pueden desarrollar si consumes frituras en exceso?	Riesgo de obesidad y patologías cardiovasculares	
¿Qué le sucede al cuerpo si no realizas ejercicios?	Si nuestro cuerpo no realiza actividad física, aumenta el riesgo de accidentes cardio y cerebrovasculares, hipertensión y diabetes	
¿Cuántos vasos de agua se recomienda consumir al día?	6 a 8 vasos al día	
¿Cuántas veces a la semana es recomendable consumir huevo?	2 o 3 veces a la semana	
¿Qué enfermedades puedes desarrollar si consumes azúcar en exceso?	Se pueden desarrollar enfermedades como adicción, alteración de la capacidad del cerebro de aprender	
¿Qué actividades físicas se recomienda realizar y por cuánto tiempo al día?	Por 30 minutos al día: andar en bicicleta, correr, patinar, jugar a la pelota, etc.	

Nivel A El estudiante muestra un grado de logro alto 86% o más	Nivel B El estudiante muestra un grado de logro adecuado 71% a 85%	Nivel C El estudiante puede realizar un mayor progreso de su aprendizaje 70% a 60%	Nivel D El estudiante requiere apoyo específico para alcanzar un mayor grado de aprendizaje 59% o menos	S/I Sin información. No existe evidencia del estudiante para reportar su aprendizaje
---	---	---	--	---

5.2 PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES – EDUCACIÓN BÁSICA – ACTIVIDAD N°2

ASIGNATURAS:	Ciencias Naturales
CURSOS/NIVELES:	1° a 4° básico
N° DE SESIONES:	1
DURACIÓN SESIONES:	45 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA): Ciencias Naturales: OA7: Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros). OA8: Explicar la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón, proponiendo formas de ejercitarla e incorporarla en sus hábitos diarios. Educación Física y Salud: OA11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES Comunicar y comparar con otros sus ideas, observaciones y experiencias de forma oral y escrita, y por medio de juegos de roles y dibujos, entre otros.	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (DE SESIÓN): Crear y modelar ejercicios físicos que ayuden al fortalecimiento del corazón y desarrollo de músculos	
Conocimientos: Beneficios de un estilo de vida saludable. Habilidades: Participar de la creación de un plan saludable, basado en evidencias; en forma individual y colaborativa; por medio de la observación, argumentación y clasificación de la evidencia. Actitudes: Manifestar compromiso con un estilo de vida saludable a través del desarrollo físico y el autocuidado.	
METODOLOGÍA Indagación guiada	
SUGERENCIA DE ADAPTACIONES Atención a la diversidad: En el caso de que los estudiantes no reconozcan algunos de los ejercicios, puede apoyar la tarea con algún modelo, por ejemplo, videos con las actividades. Los ejercicios también pueden ser reemplazados por otras actividades, tales como el baile, que también involucran movimientos de diferentes partes del cuerpo	

Trabajo con la familia:

Envíe la guía de trabajo al hogar, de manera que los y las estudiantes puedan conversar en familia respecto a la importancia de realizar actividad física. Promueva con los padres y/o apoderados estilos de vida saludable, invitando a las familias a realizar actividades al aire libre u organizando dentro del establecimiento corridas familiares, cicletadas, caminatas u otros.

Territorio y contexto:

Se sugiere que, en caso de que las ilustraciones de los deportes y deportistas sean muy ajenas a los estudiantes, se intercambien por ilustraciones de deportes locales o cercanos a su realidad, siempre que estos puedan ser realizados en distintos medios (acuático, terrestre, aéreo). De todos modos, es importante considerar que la inclusión de deportes que no conozcan es una oportunidad de aprendizaje, para ampliar su repertorio de conocimientos, siempre que estos puedan vincularse con su propia realidad, para su adecuada asimilación.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

- › Ubicación y función de los órganos de los sentidos.
- › Ubicación y movimientos de brazos y piernas.
- › Significado de flexo-extensión, contraer y relajar.
- › Plan de vida saludable.

RECURSOS**Materiales**

- › Ilustraciones de deportes diferentes que se practiquen en 3 medios distintos: acuático, terrestre y aéreo en cantidad suficiente para armar equipos de 4 estudiantes.
- › 1 guía de trabajo por estudiante (Ver anexos).

Preparación de la actividad

- › Organizar la sala en mesas grupales con 4 sillas cada una, con espacio suficiente para que puedan replicar los ejercicios que sus pares modelen delante del grupo.
- › Imprimir una guía de trabajo por estudiante y las ilustraciones de deportes y los medios en que se practican.

SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio: 10 minutos

A medida que los estudiantes ingresan a la sala, pida que tomen una ilustración al azar que contiene distintas actividades físicas que se pueden ejecutar en distintos lugares (esquí, trotar, canopy, patinaje, bicicleta, snowboarding, trekking, yoga, baile entretenido, saltar la cuerda, jugar a las quemadas, nadar). Pida que, en sus puestos, identifiquen la actividad física con el medio donde se realiza (acuático, terrestre, aéreo) formando grupos de cuatro estudiantes. Luego, entre todos comentan las actividades físicas vistas en las láminas. Pregunte para saber sus conocimientos previos: ¿Qué actividad física de las que se observan se realizan donde vives? ¿Conoces centros deportivos en tu sector, localidad, comuna y/o ciudad donde vives, como piscinas, gimnasios, patinódromos o parques?

Entregue su guía de trabajo y solicite asignar roles de acuerdo con la siguiente instrucción:

Mediador: mantiene la atención del grupo en la tarea y ve que cada integrante realice su parte del trabajo.

Cronometrador: indica al grupo las limitaciones de tiempo y es el encargado de llevar el cronómetro.

Encargado de materiales: verifica y supervisa si se encuentran todos los materiales para su uso durante la clase y al finalizar las actividades los deja en su lugar.

Portavoz: comunica al grupo curso la conclusión y reflexión final.

Una vez asignados los roles, observan en su guía diferentes imágenes de personas ejecutando actividad física (bailando, escalando, trotando) y los invita a predecir a través de las siguientes preguntas: ¿Qué actividad física crees que realizan? ¿Hay actividades físicas que sean sólo para hombres o sólo para mujeres? ¿Qué partes del cuerpo ejercitan mayormente en las imágenes? ¿Qué sistemas del cuerpo humano participan al hacer actividad física? ¿Qué cambios crees que se producen en ellos? Invite a compartir sus predicciones en plenario a través de los roles que fueron designados en las láminas.

Cada docente espera recibir las siguientes respuestas: sistema muscular, sistema óseo, sistema articular, sistema circulatorio, sistema respiratorio y sistema nervioso.

Reciba las opiniones de los estudiantes que cumplen el rol de portavoz y los invita a leer la siguiente actividad de su guía para responder la pregunta.

Desarrollo: 25 minutos

Explique que cada grupo debe crear y modelar al resto de sus compañeros dos ejercicios que se puedan ejecutar en forma individual, con una duración de un minuto cada uno, (se recomienda mostrar o proyectar una imagen del sistema muscular, anexo 4). Luego, utilizar la tabla de registro de evidencias para explicar en qué consiste su ejercicio, comenzando por crear un nombre, en qué consiste el ejercicio, señalar qué parte(s) del cuerpo se ejercita(n), los cambios que logran observar en su cuerpo antes del ejercicio.

Una vez que terminen la planificación de la actividad física, cada grupo comienza aleatoriamente a mostrar sus ejercicios en la cancha (tomando el rol de modeladores, dividiéndose respectivamente el registro de evidencia), para que el resto de los estudiantes sigan sus indicaciones para replicarlos. A quienes no puedan hacer actividad física se les invitará a ocupar un nuevo rol, “agentes fiscalizadores”, y se les entregará una hoja de registro para que puedan llevar un conteo de los ejercicios realizados por sus pares según las instrucciones de sus compañeros a través de la observación (anexo 3).

Cierre: 10 minutos

Una vez terminada la actividad, dé tiempo para que tomen agua y pida que vuelvan a sus grupos de trabajo en la sala de clases. Pregunte ¿En qué ejercicio sintieron más cansancio? Además del cansancio, ¿qué otro efecto pudieron sentir? ¿Cómo sienten su cuerpo? ¿Sus piernas? ¿Sus brazos? ¿Su corazón? ¿Sienten afectadas otras partes de su

cuerpo? ¿Cuáles y cómo? Recoja las respuestas abiertas de sus estudiantes y posteriormente pida que completen individualmente la pauta de cotejo “Efectos de la actividad física” (Ver anexo), tomando en cuenta la experiencia que acaban de vivir.

Preguntas pauta de cotejo:

¿Aumentó la frecuencia cardíaca durante la actividad física?

¿Aumentó la frecuencia respiratoria?

¿Sudaste?

¿Aumentó tu temperatura corporal?

¿Te dio sed?

¿Sentiste bienestar con la actividad?

¿Sientes que tienes más energía?

¿Sientes que tu corazón se hizo más fuerte?

¿Crees que debes mejorar?

Para cerrar, explique que el cuerpo humano está compuesto por músculo esquelético y músculo cardíaco; para desarrollar ambos se requiere ejecutar una serie de actividades físicas variadas en tipos, intensidad, frecuencia y repetición, mejorando su capacidad para bombear sangre a todo el cuerpo.

Una vez recogida la información y que los estudiantes no tengan dudas, pida que argumenten individualmente a través de las actividades desarrolladas durante la clase: ¿cómo podrías mejorar el desarrollo muscular y el fortalecimiento del corazón?

Espere que respondan:

- 1.- Para desarrollar los músculos el cuerpo debe ejecutar actividad física periódicamente; una de las formas es mediante repeticiones de un minuto, alternando diferentes tipos de ejercicio.
- 2.- Como el corazón es un músculo y funciona a través de los distintos tipos de ejercicios y sus diferentes intensidades, a mayor tiempo de ejecución, mayor va a ser el trabajo del corazón.

EVALUACIÓN

Indicadores de Evaluación:

- Participan en actividades físicas o recreativas.
- Observan y describen los cambios que ocurren en el cuerpo durante el ejercicio.
- Entregan ejemplos sobre los beneficios de la actividad física para el cuerpo.

Procedimiento:

Basado en la observación: cada docente observa a los estudiantes durante el desarrollo de las actividades 1 y 2.

De lápiz y papel: Lista de cotejo con los Efectos de la Actividad Física incluida en la guía de trabajo del estudiante.

Instrumento:

Lista de cotejo.

MARCO REFERENCIAL

JUNAEB (2014). Alimentación Saludable: Guías alimentarias. Recuperado de <https://www.junaeb.cl/archivos/18248>

Ministerio de Salud (2019). Ley de Alimentos: Manual de Etiquetado Nutricional. Recuperado de <https://www.minsal.cl/ley-de-alimentos-manual-etiquetado-nutricional/>

Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública (2015). Guía de alimentación del niño(a) menor de 2 años | Guía de alimentación hasta la adolescencia. Recuperado de <https://www.studocu.com/cl/document/universidad-de-chile/psicopatologia/guia-alimentacion-menores-2-anos-minsal/9112488>

EVALUACIÓN		
Indicadores	Sí	No
1. Realiza actividad física en la escuela.		
2. Observa los cambios que ocurren en el cuerpo durante el ejercicio.		
3. Describe los cambios que ocurren en el cuerpo durante el ejercicio.		
4. Reconoce que la actividad física provoca cambios en su frecuencia cardíaca, respiratoria y temperatura corporal.		
5. Reconoce que la actividad física provoca cambios en sus requerimientos de hidratación.		
6. Reconoce que la actividad física provoca cambios en su cuerpo como la sudoración.		
7. Reconoce que la actividad física permite mejorar su bienestar a mediano o largo plazo.		
8. Reconoce que la actividad física aumentó su energía.		
9. Reconoce que la actividad física provoca cambios positivos en su estado de ánimo.		
10. Reconoce que la actividad física ayuda al fortalecimiento de su corazón.		
11. Completa la tabla de registro de evidencia.		
12. Observa los cambios que sufren sus pares.		
13. Identifica los cambios que ocurren en el cuerpo de sus compañeros durante el ejercicio.		
14. Reconoce que la actividad física provoca cambios en la frecuencia cardíaca, respiratoria y la temperatura corporal.		
15. Registra en la tabla los ejercicios que producen cansancio.		

ANEXO

Tabla de observación

Grupos						
1						
2						
3						
4						

5.2 PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES – EDUCACIÓN BÁSICA – ACTIVIDAD N°3

ASIGNATURAS:	Ciencias Naturales
CURSOS/NIVELES:	4° y 6° básico
N° DE SESIONES:	2
DURACIÓN SESIONES:	45 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA): Ciencias Naturales: OA8_NB4: Investigar en diversas fuentes y comunicar los efectos que produce el consumo excesivo de alcohol en la salud humana (como descoordinación, confusión y lentitud, entre otras). OA7_NB6: Investigar y comunicar los efectos nocivos de algunas drogas para la salud, proponiendo conductas de protección. Lenguaje y Comunicación: OA6_NB6: Leer independientemente y comprender textos no literarios (cartas, biografías, relatos históricos, libros y artículos informativos, noticias, etc.) para ampliar su conocimiento del mundo y formarse una opinión: extrayendo información explícita e implícita; haciendo inferencias a partir de la información del texto y de sus experiencias y conocimientos; relacionando la información de imágenes, gráficos, tablas, mapas o diagramas, con el texto en el cual están insertos; interpretando expresiones en lenguaje figurado; comparando información entre dos textos del mismo tema; formulando una opinión sobre algún aspecto de la lectura; fundamentando su opinión con información del texto o sus conocimientos previos.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES Formular explicaciones razonables y conclusiones a partir de la comparación entre los resultados obtenidos en la experimentación y sus predicciones	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (DE SESIÓN): Explicar los efectos del consumo de alcohol y drogas para el sistema nervioso y el resto del cuerpo.	
Conocimientos: drogas, prevención, autocuidado, factores de riesgo. Habilidades: Identificar preguntas simples de carácter científico, que permitan realizar una investigación y formular una predicción de los resultados de esta, fundamentándolos. Actitudes: Manifestar compromiso con un estilo de vida saludable a través del desarrollo físico y el autocuidado.	
METODOLOGÍA Indagación guiada	

SUGERENCIA DE ADAPTACIONES**Atención a la diversidad:**

El trabajo de identificación de algunos rasgos o características asociado al consumo de alcohol o drogas se puede apoyar con láminas o fotografías, además del material complementario que tiene a disposición el Senda (<https://www.senda.gob.cl/>). Asimismo, se puede abordar la inclusión y la atención a la diversidad, de manera de no estigmatizar a las personas que se encuentran en esta situación, aprovechando de abordar y fortalecer actitudes positivas, tales como la tolerancia, la escucha activa y valores que favorezcan la prevención

Trabajo con la familia:

Se debe informar a la familia de la realización de esta experiencia, para que se preparen y puedan apoyar a los estudiantes en el desarrollo de la Guía Efectos del consumo de Drogas y Alcohol en el sistema nervioso (anexo 2), ya que requiere del apoyo de una persona adulta para su desarrollo.

Territorio y contexto:

Debido a que en esta actividad los estudiantes propondrán sus propias preguntas de investigación, es importante incentivar que los temas a indagar sean de su interés y se relacionen con su experiencia previa y su contexto, de modo que las respuestas encontradas les sean significativas para su aprendizaje.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

- › Hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades.
- › Estructuras del sistema nervioso y algunas de sus funciones.
- › Efectos que produce el consumo excesivo de alcohol en la salud humana.
- › Los efectos nocivos que produce el cigarrillo en el sistema respiratorio.

RECURSOS**Sesión 1**

- › Computador con acceso a internet
- › Proyector, pantalla o televisor
- › Láminas de una de una persona en estado de ebriedad, una bajo los efectos de las drogas y una después de hacer ejercicio (Ver anexo 1)
- › Video "Prevención de consumo de drogas" <https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ>
- › 1 guía de trabajo por estudiante

Actividad asincrónica:

- › Recursos bibliográficos, como libros y revistas científicas
- › Computador con conexión a internet

Sesión 2:

- › 1 guía de trabajo por estudiante
- › Recursos bibliográficos recopilado por cada equipo de trabajo
- › Sala de computación en caso de que el material recopilado sea digital
- › 1 papelógrafo por equipo
- › Marcadores de colores para cada equipo

SECUENCIA DIDÁCTICA

Sesión 1

Inicio: 10 minutos

Antes de iniciar la sesión, solicite a los estudiantes que se organicen en grupos de 4 o 5 personas en las mesas previamente organizadas.

Una vez que se han organizado en sus mesas, muestre imágenes: una persona en estado de ebriedad, una bajo los efectos de las drogas y una después de hacer ejercicio y pida describir a las tres personas. Luego pregunte ¿Qué diferencias observan en las imágenes? ¿Qué creen que les ha sucedido a estas personas? ¿Creen que estas personas han tenido conductas saludables o poco saludables? Recoja sus impresiones. Finalmente, pregunte ¿Cómo creen que se ve afectado su sistema nervioso? (se recomienda mostrar una imagen o proyección del sistema nervioso). Luego, comente que iniciarán un trabajo de investigación sobre los efectos del alcohol y las drogas, el que se extenderá por dos sesiones.

Desarrollo: 25 minutos

Para comenzar esta etapa, entregue la guía y luego muestre el video “Prevención de consumo de drogas” <https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ>. Lo pausa en el momento que se señala que los estudiantes deben dibujar lo que creen que le ocurrirá al niño si consume drogas y si no lo hace, y luego continúa con la proyección.

Una vez terminado el video, pida que, tomando en cuenta lo que han conversado y visto en el video, elaboren una pregunta de investigación en equipos, relacionada con los efectos del consumo de alcohol o las drogas en el sistema nervioso. Para ello, se deberá considerar que una pregunta de investigación en términos generales está orientada en la búsqueda de una explicación a un fenómeno concreto, respuesta que se buscará en este caso a través de una revisión bibliográfica, por lo que se propone guiar a los estudiantes a que elaboren preguntas donde se logre despejar variables, como por ejemplo, los efectos de una sustancia específica que quisieran investigar en un público determinado, dando la posibilidad de que exploren en aquellas drogas que se relacionan con su propio contexto, de acuerdo a lo que han escuchado a través de las canciones, de la televisión, de su barrio, etc.

Una vez que han elaborado sus preguntas, se revisan de manera ampliada. Cada equipo expone su pregunta y explica por qué quiere investigar lo que han planteado. Cada docente retroalimenta a los equipos, para que las preguntas elaboradas sean investigadas desde la bibliografía.

Cierre: 10 minutos

Para finalizar, comente que el siguiente paso es la búsqueda de las respuestas a sus preguntas a través de una revisión bibliográfica, para lo que deberán considerar:

- Buscar información utilizando fuentes confiables.
- Buscar datos (evidencia) que les ayude a responder su pregunta, vinculando las variables que estén investigando.
- Realizar esta actividad de búsqueda de información con la familia.

Actividad asincrónica

Junto a la familia o un adulto responsable, se invita a los estudiantes a buscar información relacionada con la pregunta de investigación, información que será trabajada con su equipo en la siguiente sesión, tomando en cuenta las siguientes recomendaciones:

Buscar datos (evidencia) que les ayude a responder su pregunta, vinculando las variables que estén investigando.

Droga, alcohol, efectos, daño, sistema nervioso, niños, jóvenes, datos estadísticos, sustancias tóxicas, nocivas, riesgo, prevención, población de riesgo, etc.

Buscar información utilizando fuentes confiables.

Algunos buscadores recomendados son

- 1) Google Académico
- 2) Redalyc
- 3) SciELO
- 4) RefSeek
- 5) Academia.edu

También pueden guiarse por el dominio de las páginas web que visiten:

.edu = educacional

.com = comercial

.mil = militar

.gov = gubernamental

.org = no lucrativa

.gob.cl = gobierno de Chile

Pueden recurrir a páginas de universidades reconocidas o de organizaciones oficiales, como en este caso, pueden buscar información sobre el tema en los sitios de:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

El Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA) <https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas/alcohol/>

<https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2021/05/Cuenta-Publica-SENDA-2021.pdf>

<https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2020/07/Informe-Semestral-2020-Infantoadolescentes-general.pdf>

<https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2022/01/Estudio-PG2020.pdf>

Sesión 2

Inicio: 10 minutos

Para iniciar la sesión, pregunte cómo les fue con la búsqueda de información y pida que comenten el tipo de información encontrada y las fuentes que usaron. Dé un par de minutos a cada equipo para comentar. Resuelve dudas en caso de presentarse y señala que esta sesión tendrán tiempo para revisar la información recopilada con su equipo de trabajo, para responder su pregunta de investigación, luego de analizar lo encontrado.

Desarrollo: 25 minutos

Para continuar con la actividad, entregue la guía de trabajo y pida que completen la tabla resumen sobre efectos en el sistema nervioso del consumo del alcohol o la droga con la que hayan trabajado, de acuerdo a la información que hayan recopilado. Se les pedirá que registren información relevante sobre la sustancia nociva en estudio relacionada con su pregunta de investigación.

Posteriormente, les pide continuar con la segunda parte de la guía, que consiste en elaborar una explicación científica, en respuesta a su pregunta de investigación, la que además de escribir en su guía, escribirán en un papelógrafo, para presentar en una plenaria.

Para elaborar esta explicación, los estudiantes deberán considerar 3 elementos clave:

Afirmación: Es la idea a defender, nuestra opinión, llámese tesis, aseveración o punto de vista. Es la piedra angular del proceso, ya que de ella dependen todos los demás elementos. La pregunta asociada es, ¿qué decimos?

Razonamiento: Es la justificación que permite llegar a afirmar nuestro punto de vista. En este punto, cuando podemos sostener nuestra afirmación, recién se tiene un argumento y por tanto podemos negociarlo con tranquilidad. Las razones pueden ser propias, basadas en la experiencia o basadas en la autoridad de otros, obviamente legitimados (para los entornos más formales). ¿Por qué lo decimos?

Evidencia: Son las pruebas y/o hechos que permiten sostener nuestra argumentación. La evidencia debe ser susceptible de verificar y citar en un entorno discursivo. La pregunta asociada es, ¿cómo lo sabemos?, ¿cómo podemos respaldar la información?

Una vez que han escrito en su guía la explicación científica, cada docente entrega un papelógrafo y marcadores por grupo para escribirla allí y pide que elijan un representante por grupo y expongan junto al papelógrafo.

Cierre: 10 minutos

Para cerrar la actividad, retroalimente el trabajo de los equipos y pida que comenten sobre lo que han aprendido del trabajo de sus pares. Invite a plantear algunas ideas de manera ampliada para prevenir el consumo de drogas, a través de preguntas guiadas como: a través de una mirada creativa, ¿qué ideas te surgen para que las personas no caigan en el consumo de alcohol y las drogas?

Finalmente, pida que completen una autoevaluación sobre su desempeño en la actividad.

EVALUACIÓN Indicadores de Evaluación: › Predicen sobre la respuesta del organismo de un individuo que consume alcohol y/o drogas en exceso. › Organizan, leen e interpretan datos dados en papel o usando las TIC sobre la evolución del consumo de alcohol o drogas de un individuo a lo largo de su vida (reconocer el efecto adictivo, daño corporal, etc.). › Describen los principales efectos en el organismo humano del consumo de drogas (alcohol, tabaco y drogas ilícitas). › Distinguen las consecuencias a nivel individual y social del consumo de algunas drogas.	
Procedimiento:	De observación
Instrumento:	Pauta de cotejo
MARCO REFERENCIAL Organización Mundial de la Salud (2022) Alcohol. Recuperado el 24 de septiembre de 2022 en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol Reyes, M. (2017) Afirmación, Razón y Evidencia: Simplificando las ideas. Recuperado el 24 de septiembre 2022 en https://www.academia.edu/27349684/Afirmaci%C3%B3n_Raz%C3%B3n_y_Evidencia_Simplificando_las_ideas_2015_Utilice_correcci%C3%B3n_actualizada_en_esta_misma_p%C3%A1gina_10_05_2017_	

MARCO REFERENCIAL

SENDA (s.f) Alcohol. Recuperado el 24 de septiembre de 2022 en <https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas/alcohol/>

Universidad de Antofagasta (s.f). Fuentes Confiables de Información en Internet. Dirección de Desarrollo Curricular. Técnicas de apoyo para el aprendizaje en estudiantes, Recuperado el 24 de septiembre de 2022 en <http://plataformas.uantof.cl/wp-content/uploads/2020/04/FUENTES-CONFIABLES-DE-INFORMACIÓN-EN-INTERNET.pdf>

Ministerio de Educación y Cultura (2015) “Fruta” Audiovisual ganador del concurso de cortometrajes sobre prevención en drogas. Uruguay. Recuperado el 24 de septiembre de 2022 en <https://www.youtube.com/watch?v=LT3ufoGgYYw>

ANEXO

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Pauta de Cotejo

Instrucciones: Para evaluar esta actividad se propone aplicar una pauta que permita identificar el desarrollo de los aprendizajes durante la ejecución de las dos sesiones, observando el desempeño grupal de la actividad, complementando esta evaluación con la aplicación de una autoevaluación al conjunto de estudiantes, donde evaluarán su trabajo durante la experiencia colaborativa.

Para evaluar entonces a cada equipo, se solicita considerar el siguiente nivel de logro:

L = Logrado

ML = Medianamente logrado

PL = Por lograr

NO: No observado

EVALUACIÓN				
Criterio	Indicador	Nivel de logro	Autor	Observaciones
Conocimientos	Señalan algunas de las respuestas del organismo de un individuo que consume alcohol y/o drogas en exceso.			
	Interpretan datos sobre la evolución del consumo de alcohol o drogas de un individuo a lo largo de su vida.			
	Describen los principales efectos en el organismo humano del consumo de drogas (alcohol, tabaco y drogas ilícitas).			
Habilidades	Formulan la pregunta de investigación en función de buscar explicaciones al fenómeno que se está trabajando.			
	Utilizan las fuentes de información recomendadas.			
	Formulan la explicación científica utilizando datos y evidencias confiables.			
	Aplican el razonamiento y la afirmación en sus explicaciones.			

1. Adulto en estado de ebriedad / bajo los efectos de las drogas
2. Adulto después de hacer ejercicio



5.3 PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES – EDUCACIÓN MEDIA – ACTIVIDAD N°1

ASIGNATURAS:	Ciencias de la salud
CURSOS/NIVELES:	3°- 4° Medio
N° DE SESIONES:	3
DURACIÓN SESIONES:	45 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA): Ciencias de la Salud: • OA1_NM3_NM4 Analizar desde una perspectiva sistémica problemas complejos en materia de salud pública que afectan a la sociedad a escala local y global, tales como transmisión de infecciones, consumo de drogas, infecciones de transmisión sexual, desequilibrios alimentarios y enfermedades profesionales/laborales. Participación y argumentación en democracia: • OA 7 Construir una postura personal sobre diversos temas controversiales y problemáticas de la sociedad, a partir de sus investigaciones y de la evaluación y confrontación de argumentaciones y evidencias en torno a dichos temas.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES Desarrollar habilidades científicas como analizar, investigar, comunicar y formular explicaciones con argumentos.	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (DE SESIÓN): Analizar desde una perspectiva sistémica cómo las distintas dietas pueden provocar desequilibrios alimentarios en los jóvenes, afectando la salud de quienes las consumen.	
Conocimientos: ventajas y desventajas de diferentes tipos de dietas para el ser humano Habilidades: analizar, investigar, comunicar y formular explicaciones con argumentos. Actitudes: Trabajo colaborativo, escucha crítica, razonamiento y pensamiento crítico, estructuración de ideas, respuesta rápida y adecuada, expresión oral efectiva	
METODOLOGÍA Indagación abierta	
SUGERENCIA DE ADAPTACIONES Atención a la diversidad: Se debe cautelar trabajar en un ambiente de respeto por las opiniones diferentes, rescatando el diálogo y las reflexiones en un ambiente seguro y libre de discriminación. El trabajo en torno a los diferentes tipos de alimentación se puede reforzar a través de videos y revisando las campañas que realiza el Estado sobre la materia.	

Trabajo con la familia:

Se sugiere informar a la familia que se abordarán estas temáticas dentro de las actividades, para favorecer el diálogo con padres y apoderados y apoyar a los jóvenes en la toma de decisiones respecto a la selección de estilos de alimentación, basados en evidencias y tomando conciencia respecto a la responsabilidad y autocuidado en torno a este tipo de decisiones, que muchas veces involucran a todos los miembros de un grupo familiar.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Nutrientes, dieta equilibrada, metabolismo, vitaminas.

RECURSOS

- Cuaderno, recursos bibliográficos, computador.

SECUENCIA DIDÁCTICA

Sesión 1

Inicio: 10 minutos

Para iniciar la clase, cada docente comenta que hoy le gustaría discutir con el curso un caso que le parece muy interesante, ya que se trata de un joven de su misma edad y es posible que a varios les puede estar pasando algo parecido, ya que se trata de los hábitos alimenticios. Por ejemplo, cuente que tiene un sobrino, Felipe, que lleva un tiempo pololeando con Antonia, que es vegetariana desde los 13 años (mientras más detalles incluya la historia, sin alargarla en exceso y sin desviarse del tema, aumenta el nivel de verosimilitud), por lo que él ha pensado que sería buena idea serlo también, y ha estado probando dejar la carne de a poco. Además, supo que tiene un amigo que es vegano, que no come nada de origen animal, lleva más de dos años así, y le ha comentado a Felipe que, además de no tener problemas de salud con respecto a su cambio de hábitos alimenticios, es un estilo de vida amigable con los animales, por lo que cada vez Felipe se siente más tentado con estas ideas. Sin embargo, los papás de Felipe, o sea la hermana del docente y la esposa de este (recordando que en la historia Felipe es sobrino del profesor), están preocupados por la decisión que pudiera tomar y le han preguntado, como profesor de ciencias, cuál es su opinión al respecto. Por esa razón, ha estado pensando qué le puede decir a su hermana o directamente a Felipe, para ayudarlo con este tema.

Una vez que termina el relato les pregunta ¿qué opinan ustedes?, ¿conocen o han vivido alguna experiencia similar?, ¿qué saben acerca del vegetarianismo y del veganismo?, ¿qué otras dietas conocen aparte de estas?, ¿por qué la familia de Felipe está preocupada? Para recoger las respuestas incentive una lluvia de ideas donde se espera que los estudiantes, debido a la cercanía del tema, hablen abiertamente sobre sus hábitos alimenticios y se dé un debate a través de las ideas contrapuestas que puedan tener a priori. Anote en la pizarra los nombres de las dietas que conocen sus estudiantes, los que usará en la siguiente etapa de la actividad.

Desarrollo: 25 minutos

Una vez que el curso ha expuesto sus opiniones, explique que justamente el propósito de la experiencia de aprendizaje es realizar un debate en la tercera sesión, en la que puedan exponer ventajas y desventajas que proporcionan las diferentes dietas en el organismo. Proponga que formen equipos de 3 a 5 integrantes.

Ya formados los equipos, señale que la forma de trabajar será libre, y deben escoger el modo en que van a realizar la investigación para defender su tema. Deben considerar que un buen debate requiere no sólo conocer los puntos fuertes y débiles de lo que quieren defender, sino también de otros temas, ya que un debate se realiza cuando se tiene la mayor cantidad de información posible sobre todos los temas que se van a discutir.

Para organizar el trabajo, comente que es muy importante considerar las distintas fuentes en las que podrían encontrar información, tales como fuentes bibliográficas (digitales y físicas), obtener evidencias de personas que han seguido alguna de las dietas veganas, vegetarianas u otras, investigar los aportes nutricionales de cada dieta, además de recoger información de sus propios compañeros, a través de una encuesta, recurrir a anécdotas e historias del entorno familiar y local, otros.

Para comenzar, sugiera establecer roles y, dependiendo de su objetivo, buscar entre todos el mejor método para defender su tema, utilizando información confiable y de calidad. Se sugiere en esta etapa entregar links de páginas confiables en las cuales obtener información.

Cierre: 10 minutos

Para finalizar la clase, pida a cada equipo que comente qué método utilizará para la búsqueda de información y cuál es el enfoque que creen que le darán a su defensa y argumentación, ya que esto es relevante para que todos los equipos preparen su discurso argumentativo bajo los mismos criterios, por ejemplo: aporte nutricional, impacto medioambiental, satisfacción personal, salud, etc. y de este modo, sea posible realizar un debate equilibrado. Registre en la pizarra los criterios que los estudiantes sugieren y pida que escojan al menos dos de ellos para orientar su búsqueda de información, procesamiento de los datos y análisis para la preparación de sus argumentos para el debate.

Cierre contándoles que en la siguiente sesión cada equipo debe traer la información recopilada, por lo que esta búsqueda debe realizarse de manera asincrónica de acuerdo a cómo se hayan organizado (de lo contrario, considere una sesión adicional para realizar esta tarea).

Sesión 2

Inicio: 10 minutos

Pregunte ¿cómo les fue con la búsqueda de información? Pida que un integrante de cada equipo comente si pudieron realizar la tarea y qué tipo de información sustentará su argumentación. Resuelva dudas en caso de presentarse y señale que en esta sesión tendrán tiempo para revisar la información recopilada, preparar su argumentación y analizarla.

Luego, pregunte si han tenido la posibilidad de participar o ver un debate y cuál es su impresión sobre ellos. Recoja sus ideas y comente que para debatir, todos los equipos deben tener acceso a la información, por lo que cada equipo debe compartir la información que ha encontrado con los otros equipos debatientes, para que estos puedan preparar su argumentación.

Desarrollo: 25 minutos

Explique que para preparar el debate, deben considerar que es una técnica tradicionalmente de comunicación oral, que consiste en la discusión de opiniones antagónicas entre dos o más personas sobre un tema o problema. Hay debatientes, un moderador y un público que participa. No se aportan soluciones, sólo se exponen argumentos.

Posteriormente señale que, para preparar sus argumentos, deben considerar los siguientes conceptos:

Los argumentos a favor se llaman pruebas.

Los argumentos en contra se llaman objeciones.

Las pruebas intentan demostrar la validez del argumento.

Las objeciones intentan mostrar los errores del adversario.

Invite a los grupos a preparar sus argumentos tanto a favor de su dieta, pero conscientes de sus desventajas, como también en contra de las otras dietas.

Cierre: 10 minutos

Pasado el tiempo asignado para el trabajo grupal, dialogue con los equipos acerca del estado de avance y pida comentar brevemente lo que han hecho durante la sesión. A continuación, invite a prepararse para el debate, eligiendo a 1 o 2 personas por equipo, mientras que las demás les ayudarán a elaborar un informe, preparar una presentación para el día del debate y retroalimentar los ensayos.

Sesión 3:

Inicio: 5 minutos

Para iniciar la sesión pregunte si se encuentran preparados para el debate. Recoja sus impresiones y comente que antes de iniciar tendrán un espacio para afinar detalles de su presentación. Además, ordenan la sala dejando adelante el número de mesas equivalente al número de equipos que vayan a debatir y en cada mesa dos sillas, para los debatientes. Además, dejarán una mesa en frente o al costado de estas, con una silla para el moderador. Idealmente, las demás mesas y sillas quedarán dispuestas de modo que puedan actuar como público o espectadores.

Si los grupos lo desean, pueden invitar a otros cursos a observar el debate.

Desarrollo: 30 minutos

Una vez que la sala esté organizada, indique las normas para la realización del debate:

- Cada debate tendrá un moderador, cuya responsabilidad será hacer una presentación introductoria del tema, indicar su importancia, resumir las posiciones de los equipos y, luego, controlar el tiempo de participación de cada equipo.
- Cada equipo tiene entre cinco y siete minutos para plantear su posición.
- Para las presentaciones cada equipo puede usar tablas o diagramas, pero sin leer nada.
- Primero un equipo e inmediatamente después el otro.
- Una vez concluidas las presentaciones, cada integrante de cada equipo podrá hacerle una pregunta a un par de los otros equipos.
- El moderador controlará que la respuesta no exceda el minuto.
- Tras este diálogo, el moderador invitará al público a hacer preguntas.
- El proceso no debe durar más de treinta minutos y es responsabilidad del moderador controlar el tiempo.
- Terminado el debate el público votará por el equipo que mejor presentó la posición. Rol del moderador:
- Poner en consideración el objetivo del tema.
- Anunciar el tema y ubicarlo dentro del proceso.

- Describir la actividad.
- Formular la primera pregunta y dar la palabra en orden a los participantes.
- Desempeñar durante la discusión el papel de moderador.
- Terminar el debate, el secretario tratará de llegar al consenso sobre las conclusiones.

Se realiza el debate y al finalizar, todos, independiente de su tema, votan por el mejor equipo.

Cierre: 10 minutos

Para finalizar la clase, invite a responder:

¿Qué les pareció la actividad?

¿Cuál fue el propósito de realizarla?

¿Qué problemas o dificultades encontraron durante el desarrollo del debate?

¿Para qué me ha servido?

¿En qué situaciones podría aplicar lo aprendido?

EVALUACIÓN Basado en la observación. Lista de cotejo Indicadores de Evaluación: ▸ Analizan casos describiendo patrones, tendencias y relaciones entre la salud y factores como nutrición.	
Procedimiento:	Basado en la observación.
Instrumento:	Escala de apreciación
MARCO REFERENCIAL https://edukativos.com/apuntes/archives/8272	

Anexo

Instrumento de evaluación

Escala de apreciación para evaluar el debate

Instrucciones: Para evaluar esta actividad se propone aplicar una escala de apreciación que permita identificar el desarrollo de los aprendizajes de los estudiantes, a través de la ejecución del debate, en el que si bien solo dos integrantes del equipo actúan como debatientes, la presentación de argumentos y la herramientas utilizadas por ellos, reflejará el desempeño del equipo en su totalidad. Complementando esta evaluación, se aplicará una autoevaluación a todos los estudiantes, que evaluarán su desempeño en relación al trabajo colaborativo.

Para evaluar entonces a cada equipo, se solicita considerar la siguiente escala de apreciación:

5: Desarrollado con excelencia

4: Desarrollado satisfactoriamente

3: Parcialmente desarrollado

2: Escasamente desarrollado

EVALUACIÓN			
Criterio	Indicador	Puntaje	Observaciones
Conocimientos: Ventajas y desventajas de diferentes hábitos alimenticios para el ser humano	Presenta una posición sobre el tema, indicando su importancia para sí mismos, su entorno y las personas en general		
	Considera en su presentación ventajas y desventajas de diferentes hábitos alimenticios para la salud del ser humano		
	Incluye argumentos de dos o más ámbitos para defender su tema o refutar el de los demás debatientes.		
Habilidades: Evaluar la validez de información proveniente de diversas fuentes, distinguiendo entre evidencia científica e interpretación, y analizar sus alcances y limitaciones.	Argumenta con respaldo, incluyendo evidencia científica para complementar su posición		
	Utiliza diferentes fuentes de información, distinguiendo entre evidencia científica e interpretación, considerando sus alcances y limitaciones.		
	Establece una estructura argumentativa		
Actitudes: Trabajar colaborativamente en la generación, desarrollo y gestión de proyectos y la resolución de problemas, integrando las diferentes ideas y puntos de vista.	Realiza y responde preguntas a los otros equipos para perfeccionar sus posiciones sobre el tema Llega a consenso sobre el tema principal		
	Intercambia sus puntos de vista, respetando las visiones y opiniones de los demás.		
	Respeto el turno de palabra		
	Respeto los tiempos asignados		

Anexo

Instrumento de evaluación

Autoevaluación

Instrucciones: Para evaluar tu propio desempeño dentro de tu equipo de trabajo ocupa la siguiente escala de apreciación en relación a cómo consideras que te desenvolviste durante las sesiones de trabajo.

5 = Siempre o casi siempre

4 = Frecuentemente

3 = La mitad del tiempo

2 = Algunas veces

AUTOEVALUACIÓN		
Indicadores	Puntaje	¿Cómo podría mejorar?
Mostré disposición a participar en las sesiones		
Compartí con mis pares mis ideas y opiniones.		
Contribuí a la organización del trabajo en equipo, aprovechando los recursos y los roles.		
Pedí ayuda y a la vez colaboré con otros frente a obstáculos en el camino.		
Intercambié mis puntos de vista, respetando las visiones y opiniones de mis pares.		
Completé todas las actividades organizadas en la sesión		
Puntaje total		

5.3 PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES – EDUCACIÓN MEDIA – ACTIVIDAD N°2

ASIGNATURAS:	Ciencias de la salud
CURSOS/NIVELES:	3°- 4° Medio
N° DE SESIONES:	1
DURACIÓN SESIONES:	45 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA): Ciencias de la Salud: • OA 03 _NM3_NM4 Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, el energético celular, la fisiología y la conducta. Promoción de estilos de vida activos y saludables: • OA 2 Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable. Ciencias del ejercicio físico y deportivo: • OA 1 Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades. • OA 2 Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender el impacto que produce en el rendimiento físico y deportivo.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES Participar solidaria y responsablemente en las actividades propuestas en la asignatura.	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (DE SESIÓN): Analizar la relación entre el ejercicio físico y el estado emocional, a través del cambio en patrones fisiológicos y conductuales.	
Conocimientos: Concepto de salud y estilos de vida saludable, estados emocionales y su relación con indicadores fisiológicos, conductuales y regulación hormonal. Habilidades: Observar, analizar, comparar, interpretar gráficos. Actitudes: Pensamiento crítico, autorregulación y motivación.	
METODOLOGÍA Indagación guiada.	
SUGERENCIA DE ADAPTACIONES Atención a la diversidad: Se sugiere tener alternativas a la propuesta de ejercicios que se presenta en la actividad, por ejemplo, la danza, capoeira o alguna otra que pueda ser del interés de los estudiantes. Promover un ambiente de respeto durante el desarrollo de los ejercicios, de manera que los y las jóvenes puedan expresarse en un entorno seguro.	

Trabajo con la familia:

Se debe reforzar con los padres y apoderados la importancia de la actividad física, invitándolos a participar en experiencias desarrolladas dentro o fuera del establecimiento y presentar propuestas de actividades que pueden existir a nivel comunal que sean de acceso gratuito.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Nutrientes, dieta equilibrada, metabolismo, vitaminas.

CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- › Concepto de salud
- › Beneficios del deporte

RECURSOS**Materiales**

- › 1 guía de trabajo por estudiante (Ver anexos)
- › Práctica de yoga:
 - Sala grande, gimnasio o patio
 - Video: <https://www.youtube.com/watch?v=a01D1PzTVFc>
- › Práctica de taichi
 - Sala de clases
 - Video <https://www.youtube.com/watch?v=KHqKhbn16GI>

Preparación de la actividad

- › Organizar la sala, salón, gimnasio o espacio abierto para que los estudiantes puedan moverse durante el ejercicio
- › Imprimir una guía de trabajo por estudiante.
- › Elegir dependiendo del tiempo y las características de los estudiantes alguno de los videos propuestos para la actividad.

SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio: 5 minutos

Inicie la clase con las siguientes preguntas: ¿vieron algún partido de fútbol realizado durante el fin de semana? (contextualizado a la realidad local), ¿qué les pareció?, ¿quién practica o ha practicado algún deporte?, ¿qué es lo que sienten cuando lo practican?, ¿por qué eligieron ese deporte? Recoge sus respuestas y antes de entregar la guía de trabajo, pregunte: ¿cómo creen que se relacionan las emociones con el ejercicio?, ¿qué sucede con el cuerpo y las emociones? Posteriormente entregue una guía de trabajo por estudiante, donde leen el objetivo y comente brevemente las actividades que realizarán para cumplirlo (reconocimiento de emociones, ejercicios y análisis de gráficos).

Desarrollo: 30 minutos

Actividad 1: Invite a leer y completar la primera parte de su guía de trabajo, que consiste en identificar el estado emocional de cada estudiante de manera individual, considerando el emoticón que mejor los represente (entre 6

figuras básicas), para luego focalizar e identificar en su cuerpo patrones fisiológicos y conductuales que se asocian a su estado emocional. Finalmente, identificar en una rueda de emociones, cuál es el nombre de la emoción que más se acerca a como se sienten antes del ejercicio físico. Posteriormente, proyecte las emociones y pida a los estudiantes que, a mano alzada, den a conocer sus respuestas para contabilizarlas y anotarlas en la tabla propuesta (anexo N°1).

Actividad 2: Invite a realizar la segunda actividad, que consiste en hacer ejercicios sencillos de yoga o taichi, de acuerdo con las siguientes recomendaciones; para ello mencione la importancia de la respiración y la concentración y pida poner mucha atención en las sensaciones corporales que les provoca cada ejercicio.

Para realizar la actividad se puede apoyar en los videos señalados en los materiales; se recomienda utilizar sólo los primeros 15 minutos, o usar los ejercicios de la guía.

Finalizados los ejercicios, pida conectarse con sus emociones nuevamente y responder la actividad N°3 de la guía, repitiendo las mismas acciones de la actividad N°1 preguntando ¿cuál es la emoción que te representó más?, ¿hay alguna diferencia entre antes de iniciar los ejercicios y después de haberlos concluido?, ¿a qué crees que se debieron esas diferencias o semejanzas encontradas en los resultados? Finalmente, pida a quienes lo deseen, dar a conocer su emoción a mano alzada para contabilizar en la tabla.

Actividad 3:

Para trabajar en la cuarta parte de la guía muestre un gráfico extraído de un estudio realizado sobre los efectos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la regulación de la frecuencia cardíaca; pida que, entre todos, vayan analizando la información allí desplegada.

1. Analizando los datos entregados en la tabla, ¿cuál o cuáles fueron los estados anímicos que tuvieron los mayores cambios?
2. Los cambios observados anteriormente, ¿fueron positivos o negativos?
3. ¿De qué manera esto se relaciona con lo que te pasó a ti en el ejercicio anterior?

Posteriormente, muestre otro gráfico en el cual se observa la variación del factor de depresión antes y después del ejercicio, en las mismas personas del estudio anterior. Pregunte, ¿a qué conclusión llegan al observar la información presentada?

Cierre: 10 minutos

Muestre un segundo gráfico, les solicita que identifiquen las variables e indiquen la relación entre ellas. Para finalizar realice estas preguntas: ¿existe alguna relación entre el deporte y el bienestar emocional?, ¿qué procesos biológicos se ven involucrados? Dé espacio para discutir y explique que el deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. Genera así bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante las cuales el individuo regula sus acciones. Concluyan que la práctica del deporte y la actividad física como hábito saludable puede favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable.

Sugerencia de profundización de la actividad: solicitar a los estudiantes que investiguen sobre las sustancias químicas que se liberan durante la realización de la actividad física.

EVALUACIÓN (ver cuadro 2. Procedimientos e instrumentos de evaluación)**Indicadores de Evaluación:**

- Analizan las relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre la fisiología y la conducta.

Procedimiento:	De lápiz y papel.
Instrumento:	lista de cotejo, autoevaluación

MARCO REFERENCIAL

<https://www.mindep.cl/home>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972#:~:text=El%20deporte%20y%20la%20actividad,ansiedad%2C%20depresi%C3%B3n%20y%20disminuci%C3%B3n%20del>

Tabla para docentes

Antes de la actividad	Después de la actividad
      	     

Anexo

Instrumento de Evaluación

Escala de Apreciación

Instrucciones: Utilice la siguiente escala de apreciación para evaluar la hoja de registro de cada estudiante, estableciendo el nivel de desarrollo con respecto a la actividad propuesta.

5: Desarrollado con excelencia

4: Desarrollado satisfactoriamente

3: Parcialmente desarrollado

2: Escasamente desarrollado

EVALUACIÓN		
Criterios de observación	Puntaje	observaciones
Desarrolla las actividades según las instrucciones y tiempo entregados por el/la docente		
Tiene disposición para realizar la actividad física propuesta		
Identifica cambios fisiológicos en su cuerpo al hacer ejercicio		
Participa en la actividad reconociendo sus emociones		
Utiliza las evidencias como fuente de información		
Analiza las relaciones causales entre el ejercicio y sus efectos sobre la fisiología y la conducta.		
Contrasta evidencia y saca conclusiones estableciendo patrones		
Relaciona la salud mental con la actividad física		

Anexo

Instrumento de evaluación

Autoevaluación

Instrucciones: Para evaluar tu propio desempeño durante la actividad ocupa la siguiente escala de apreciación en relación a cómo consideras que te desenvolviste durante la sesión de trabajo.

5 = Siempre o casi siempre

4 = Frecuentemente

3 = La mitad del tiempo

2 = Algunas veces

AUTOEVALUACIÓN		
Indicadores	Puntaje	¿Cómo podría mejorar?
Participé activamente en toda la actividad		
Demostre interés en realizar la actividad física		
Pude analizar la tabla y gráfico relacionados con los estados anímicos v/s actividad física		
Comprendí la relación de las actividades físicas con el bienestar emocional		
Participé en la corrección de las actividades respetando los turnos y las opiniones de mis pares		
Puntaje total		

5.3 PLANIFICACIÓN ACTIVIDADES – EDUCACIÓN MEDIA – ACTIVIDAD N°3

ASIGNATURAS:	Ciencias de la salud
CURSOS/NIVELES:	3°- 4° Medio
N° DE SESIONES:	2
DURACIÓN SESIONES:	45 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE (OA): Ciencias de la Salud: • OA1_NM3_NM4 Analizar desde una perspectiva sistémica problemas complejos en materia de salud pública que afectan a la sociedad a escala local, tales como transmisión de infecciones, consumo de drogas, infecciones de transmisión sexual, desequilibrios alimentarios y enfermedades profesionales/laborales. Taller de Orientación: • Comprender la relación e influencia de los factores protectores y de riesgos personales, familiares y sociales en sus decisiones y adquirir compromiso responsable consigo mismo y los demás.	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES Trabajar en forma rigurosa y perseverante, con una disposición positiva a la crítica.	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE ESPECÍFICO (DE SESIÓN): Crear una campaña de prevención, que aborde problemas complejos en materia de salud pública que afectan a la comunidad escolar local, incluyendo consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, infecciones de transmisión sexual y desequilibrios alimentarios	
Conocimientos: salud pública, principales problemas de salud pública que afecten a los jóvenes en edad escolar y las consecuencias para su salud y bienestar. Habilidades: analizar, evaluar, planificar, argumentar, diseñar y crear. Actitudes: trabajo colaborativo, pensamiento crítico, creatividad, comunicación y uso de la información.	
METODOLOGÍA Indagación abierta	
SUGERENCIA DE ADAPTACIONES Atención a la diversidad: La actividad puede ir acompañada de videos u otros recursos digitales que puedan ser atractivos para los y las jóvenes. Asimismo, la campaña de difusión del material puede ser presentada a través de diversos medios, para favorecer la accesibilidad, por ejemplo, videos, audios, dramatizaciones, presentaciones plásticas u otros, que además desarrollen la creatividad de los estudiantes.	

Trabajo con la familia:

Se sugiere abordar la temática de prevención y autocuidado en reuniones con padres y apoderados en compañía de psicólogos u orientadores que puedan entregar estrategias de abordaje y orientaciones para el diálogo con las familias. Se puede trabajar con el material que aporta el SENDA.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Drogas, sistema respiratorio, sexualidad, enfermedades de transmisión sexual.

CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- › Concepto de salud
- › Beneficios del deporte

RECURSOS**Materiales**

- › 5 fichas con problemáticas de salud pública
- › 1 guía de trabajo por equipo
- › 1 computador con la presentación de las fichas de las problemáticas de salud pública
- › 1 proyector

Preparación de la actividad

- › Organizar la sala en mesas grupales con 5 sillas cada una
- › Imprimir una guía de trabajo por equipo y las fichas de las noticias de problemáticas de salud pública
- › Materiales de cada equipo de trabajo para la elaboración del producto de divulgación

SECUENCIA DIDÁCTICA

Inicio: 10 minutos

Inicie la clase mostrándoles una imagen de un titular de un diario digital donde se señala que “los jóvenes entre 20 y 29 años concentran las tasas más altas de gonorrea y sífilis comparadas con la media del país”. Luego de leer este titular pregunte ¿qué opinan sobre este dato? Recoja algunas impresiones. Posterior a ello pregunte ¿consideran que datos como este deberían ser de preocupación para la salud pública? Junto con recibir algunas respuestas pregunte ¿qué entienden por el concepto de Salud Pública? Realice una lluvia de ideas para desarrollar el concepto. Finalice esta etapa dialogando acerca de qué otras problemáticas asociadas a la salud de los jóvenes consideran que deberían ser tratadas como problemas de salud pública, señalando que trabajarán en base a otros 4 temas: el aumento de las cifras sobre VIH, consumo de alcohol, consumo de tabaco, suicidio adolescente y sobrepeso y obesidad (Ver anexo).

Luego de haber leído las noticias, comente que esta experiencia de aprendizaje durará 2 sesiones e incluirá trabajo asincrónico; el objetivo es realizar una campaña de salud pública donde, en equipos, presentarán una propuesta de prevención de estas problemáticas enfocadas en la población juvenil, en edad escolar y que el formato de presentación será libre (presentación, infografía, díptico, video, etc.), el que será expuesto a la comunidad escolar en un evento abierto que definirán posteriormente con el establecimiento.

Desarrollo: 25 minutos

Antes de comenzar a trabajar, proponga armar equipos de trabajo de 5 estudiantes, utilizando una de las dos siguientes estrategias, dependiendo de las características del grupo, ya sea que se inscriban individualmente en cada temática y de ese modo armar los equipos por tema, o bien, formar los equipos por afinidad y que cada equipo inscriba un tema de su interés.

Posterior a ello, se invita a cada equipo a definir los siguientes aspectos para diseñar su campaña: Diagnóstico local de la problemática en la comunidad escolar: deberán definir una estrategia para definir cómo esta problemática afecta a los jóvenes de su comunidad escolar, la que deberá ser implementada en una semana para trabajar con los resultados en la siguiente sesión. Para ello, deberán proponer una pregunta de indagación que oriente la búsqueda de información para realizar el diagnóstico y una hipótesis, cuando corresponda, o un supuesto sobre el que se sustente su pregunta.

Población afectada por la problemática versus público beneficiario de la campaña de prevención: establecer con qué población se trabajará para hacer el diagnóstico y distinguirla de la población final, que será beneficiaria de la campaña preventiva.

Definición de la campaña: proponer a priori, en base a su hipótesis o supuesto, el tipo de campaña a implementar y el formato de presentación para su divulgación.

Plan de trabajo: definir el paso a paso para llevar adelante el proyecto, incluyendo acciones, tareas, responsabilidades y plazos, incluyendo la elaboración de una carta Gantt.

Para organizar el trabajo de la sesión, pida que utilicen como guía un diagrama V de Gowin, que es un esquema en forma de V donde se representa una investigación. Este diagrama ayuda no solo a la evaluación de los conocimientos adquiridos de reportes investigativos, sino también a establecer, por parte de los estudiantes, aspectos teórico-prácticos y metodológicos al momento de investigar.

Cierre: 10 minutos

Para cerrar esta sesión, pida a cada equipo que comente sus avances, para recibir retroalimentación de parte de sus pares, señalando fortalezas y oportunidades de mejora. Se debe reforzar que el siguiente paso es realizar de acuerdo con cada planificación, durante una semana y de manera asincrónica, la búsqueda de información que sustentará su campaña de prevención, ya que la siguiente sesión estará destinada al análisis de la información recolectada y el desarrollo de la campaña.

Sesión 2**Inicio: 5 minutos**

Para iniciar esta segunda sesión, recapitule brevemente el proceso que están viviendo, mencionando el objetivo, los plazos y el estado de avance y solicite que, por turnos, cada equipo presente brevemente cómo les fue durante la semana con el levantamiento de información para su diagnóstico preguntando, ¿cuáles son los pasos que siguen para poder poner en práctica su campaña?

Desarrollo: 25 minutos

Siguiendo con el plan de trabajo de cada equipo, los estudiantes analizan los resultados de la investigación diagnóstica y en base a ello:

1. Definen los contenidos que debe incluir su campaña.
2. Revisan la definición de su campaña y proponen los ajustes necesarios en forma y fondo.
3. Elaboran la campaña, estableciendo sus acciones específicas y diseñando, en el formato final, el producto de divulgación (presentación, infografía, díptico, video, etc.).

Cierre: 10 minutos

Para cerrar la segunda sesión, pida a los equipos presentar su propuesta, incluyendo el paso a paso de la campaña y el producto de divulgación. Los equipos presentan y en base a ello, proponen entre todos cuál sería el mejor momento para dar a conocer sus productos a la comunidad escolar y el formato exposición de los trabajos en el patio, una feria, un puerta a puerta en cada sala de clases, etc.

EVALUACIÓN**Indicadores de Evaluación:**

- Analizan casos describiendo patrones, tendencias y relaciones entre la salud y factores como nutrición, consumo de alimentos transgénicos, actividad física, estrés, consumo de alcohol y drogas y exposición de rayos UV, plaguicidas patógenos y elementos contaminantes.

Procedimiento:

Basado en el desempeño

Instrumento:

Rúbrica de evaluación

MARCO REFERENCIAL

Noticia 1 <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2022/06/17/experta-en-salud-publica-alerta-sobre-el-aumento-del-vih-en-jovenes-entre-15-y-29-anos/>

Noticia 2 <https://www.24horas.cl/nacional/el-preocupante-consumo-de-alcohol-entre-jovenes-chilenos-1229107>

Noticia 3 <https://www.elmostrador.cl/noticias/pais/2022/02/04/imagenes-mas-explicitas-sobre-los-efectos-del-cigarro-minsal-lanza-campana-de-advertencia-en-productos-con-tabaco/#:~:text=Estas%20cifras%20corresponden%20al%20Minsal,por%20c%C3%A1ncer%22%2C%20comunic%C3%B3%20Valenzuela.>

Noticia 4 <https://www.meteored.cl/noticias/ciencia/peligros-del-sol-cancer-a-la-piel-cause-300-muertes-al-ano-en-chile-radiacion-solar.html>

Noticia 5

<https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/gonorrea-en-jovenes/675988/>

<https://www.senda.gob.cl/prensa/nacional/>

ANEXO

Fichas con problemáticas de salud pública

Noticia 1: Gonorrea y Sífilis

Jóvenes entre 20 y 29 años concentran las tasas más altas de gonorrea y sífilis comparadas con la media del país. En los últimos años se ha producido un aumento sostenido de nuevos casos, en ambas infecciones.

Noticia 2: VIH

El **VIH** es otra pandemia y ha quedado invisibilizada por el Coronavirus, pese a que sus cifras han aumentado en la última década en Chile, según la OMS 2020, más de 77.000 personas viven con VIH. La curva de casos muestra un aumento de 7000 casos nuevos entre 2010, 2018 y 2021, lo dramático es que de esos casos nuevos 1.975 corresponden a jóvenes entre 15 y 29 años.

Noticia 3: Consumo de alcohol

El preocupante consumo de alcohol entre los jóvenes: Los datos revelados muestran que siete de cada diez jóvenes chilenos toman alcohol, ingesta que se incrementa después de situaciones de estrés. Los horarios para beber comienzan cada vez más temprano y se busca “cantidad” por sobre “calidad”. La medición de la OMS muestra que los chilenos consumen 7,5 y 9,9 litros per cápita, situando a Chile como el mayor consumidor de América Latina.

Noticia 4: Consumo de tabaco

“El **tabaco** enferma a 62.720 personas por enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, 31.358 personas con enfermedades cardíacas, 12.580 por accidentes cerebrovasculares, 5.511 por neumonía y 8.500 personas por cáncer”, comunicó la subsecretaría de Salud Pública, María Teresa Valenzuela.

Noticia 5: Sobrepeso y obesidad

Más del 74% de los chilenos sufre obesidad o sobrepeso. Según datos de la OCDE el 74,2% de la población adulta en nuestro país sufre de sobrepeso u obesidad, cifra que lo sitúa en el segundo lugar, después de México (75,2%), incluso superando a Estados Unidos (71%). En el caso de los menores de edad, el Mapa Nutricional JUNAEB 2020, señala que un 54,1% de niños y adolescentes en prekínder, kínder, primero básico, quinto básico y primero medio, presentan sobrepeso u obesidad.

Anexo

Instrumento de Evaluación

Rúbrica Sesión 1

Instrucciones: Para evaluar tu propio desempeño durante la actividad ocupa la siguiente escala de apreciación en relación a cómo consideras que te desenvolviste durante la sesión de trabajo.

5 = Siempre o casi siempre

4 = Frecuentemente

3 = La mitad del tiempo

2 = Algunas veces

EVALUACIÓN			
Criterio	Logrado (3 pts)	Medianamente logrado (2 pts)	Por lograr (1 pts)
Pregunta de indagación	La pregunta de indagación cumple con la temática y puede ser resuelta por la investigación	La pregunta de indagación cumple con la temática pero no puede ser resuelta mediante la investigación	La pregunta de investigación no fue realizada o no tenía relación con la temática
Definición de problemas de investigación	El problema está definido con claridad y está relacionado con el contexto local	El problema está definido, pero no está relacionado con el contexto local	El problema no está definido con claridad
Población afectada versus público beneficiario	Se diferencia con claridad la población afectada por la problemática que se trabajará para hacer el diagnóstico del público beneficiario de la campaña preventiva en la comunidad educativa.	Se identifica con claridad sólo la población afectada por la problemática que se trabajará para hacer el diagnóstico o el público beneficiario de la campaña preventiva en la comunidad educativa	No se identifica con claridad la población afectada por la problemática que se trabajará para hacer el diagnóstico ni público beneficiario de la campaña preventiva en la comunidad educativa
Definición de la campaña	Identifica en forma clara el tipo de campaña y el formato en que se va a realizar su divulgación	Presenta solo el tipo de campaña o el formato de la presentación para su divulgación	No identifica ni el tipo de campaña ni el formato en la cual se realizará la divulgación.
Impacto esperado	El impacto esperado involucra a la comunidad escolar completa, incluyendo a los escolares, personal del establecimiento y sus familias.	El impacto esperado involucra a más de un curso dentro del establecimiento educacional, incluyendo a sus profesores	El impacto esperado tiene muy bajo impacto, involucrando sólo a los compañeros del curso que realizó la actividad y su docente, o no se establece ningún impacto
Planificación del trabajo	Identifica los pasos para llevar a cabo el proyecto incluyendo las actividades, responsables y tiempo establecido	Se presentan los pasos del proyecto pero incluye las actividades pero no incluye los responsables y/o el tiempo establecido	No presenta la planificación del trabajo

Anexo

Instrumento de Autoevaluación

Escala de apreciación

Instrucciones: Utilice la siguiente escala de apreciación para evaluar el producto final de su campaña de prevención.

AUTOEVALUACIÓN				
Criterio	Indicadores	Muy de acuerdo (3 puntos)	De acuerdo (2 punto)	Puedo mejorar (1 punto)
Contenido	El contenido es pertinente y coherente con el propósito de la campaña			
	Incorpora información de fuentes confiables			
Lenguaje visual	Se incorporan recursos tales como imágenes, tablas, gráficos o esquemas que aporten información a la campaña			
	La información gráfica es fácil de comprender			
Organización de la información	La lectura del producto es clara y fácil de seguir			
	El texto representa la idea principal de la campaña			
Formato y atractivo visual	El producto de la campaña tiene la dimensiones apropiadas para su observación			
	Los colores, formas y tamaño de los recursos resultan apropiados y agradables a la vista			
Puntaje				

6

BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS

- Aleixandre, M. P. (2017). ¿Personal or Social Responsibility? Challenging Social Ideas as a Component of Critical Thinking 19th Biennial EARLI Conference – “Education in the Crossroads of Economy and Politics – The Role of Research in the Advancement of Public Good” (EARLI 2017). University of Tampere, Finland.
- Díaz, N. y Jiménez, N. R. (2012). Las controversias sociocientíficas: temáticas e importancia para la educación científica. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 9 (1), 54-70.
- Domènech, A.M. y Márquez, C. (2010). ¿Qué tipo de argumentos utilizan los alumnos cuando toman decisiones ante un problema sociocientífico? XXIV Encuentros de Didáctica de las Ciencias Experimentales. Baeza (Jaén).
- Domènech-Casal, Jordi (2014) Contextos de indagación y controversias sociocientíficas para la enseñanza del Cambio Climático. *Enseñanza de las Ciencias de la Tierra* (22.3). ISSN (edición impresa): 1132-9157 - (edición electrónica): 2385-3484 – Págs. 287-296.
- España, E. y Prieto, T. (2009). Educar para la sostenibilidad: el contexto de los problemas sociocientíficos. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias*, 6, 345-354.
- Fadel, M. Bialik, and B. Trilling (2015). Four-dimensional education.
- Hernández-Lémann, E. Caffi, D.; Mancilla, E.; Aranís, P. (2021) El Programa de Indagación Científica para la Educación en Ciencias ICEC. Un modelo de desarrollo profesional para educadoras y docentes que enseñan ciencia. Ministerio de Educación de Chile.
- Lenoir, Yves. (2015). Interdisciplinariedad en educación: una síntesis de sus especificidades y actualización. *Interdisciplina I*, núm. 1 (2013): 51-86.
- Ministerio de Educación (2007) Marco para la Buena Enseñanza, aprobado por el Consejo Nacional de Educación CNED en resolución N°068 de 202, pág. 72
- Ministerio de Educación (2018) Bases Curriculares de la Educación Parvularia. Subsecretaría de Educación Parvularia, M. D. E. Santiago, Chile
- Ministerio de Educación (2018) Políticas para el Desarrollo del Currículum: Reflexiones y Propuestas. pág. 43
- Nam, Y., & Chen, Y.-C. (2017). Promoting Argumentative Practice in Socio- Scientific Issues through a Science Inquiry Activity. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(7), 3431-3461.
- Políticas para el Desarrollo del Currículum: Reflexiones y Propuestas © Ministerio de Educación, República de Chile, 2018-Fressard, 2006, Reflexiones propuestas pág. 43.

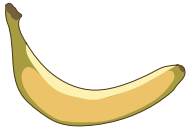
- Sadler, T. (2011). Situating Socio-scientific Issues in Classrooms as a Means of Achieving Goals of Science Education en: Sadler, T. (Ed.) Socioscientific Issues in the Classroom: Teaching, learning and research (pp. 1-9). Netherlands: Springer
- Sadler, Troy & Barab, Sasha & Scott, Brianna. (2007). What Do Students Gain by Engaging in Socioscientific Inquiry. Res. Sci. Ed. 37. 371-391. 10.1007/s11165-006-9030-9.
- Solbes, J. (2013). Contribución de las cuestiones sociocientíficas al desarrollo del pensamiento crítico (I): Introducción Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias, 10 (1), 1-10.
- Torres, Jurjo Santomé (2012). Globalización e Interdisciplinariedad del Currículum integrado. Madrid, España: Ediciones Morata. Sexta edición.
- Wiyarsi Antuni, Prodjosantoso A. K., Nugraheni Anggiyani R. E. (2021) Promoting Students' Scientific Habits of Mind and Chemical Literacy Using the Context of Socio-Scientific Issues on the Inquiry Learning. Frontiers in Education, Journal, Vol. 6.
- Zeidler, Dana & Nichols, Bryan. (2009). Socioscientific issues: Theory and practice. Journal of Elementary Science Education, Vol. 21, No. 2 (Spring 2009), pág. 49

7

ANEXO PARA EL ESTUDIANTE

7.1 Guía para el estudiante de Educación Parvularia - Actividad N° 2



1.- MATERIAL RECORTABLE			
			
			
			
			
			

a

2. -¿CUÁNTOS ALIMENTOS SALUDABLES CONSUMIMOS AL DÍA?

5 _____

4 _____

3 _____

2 _____

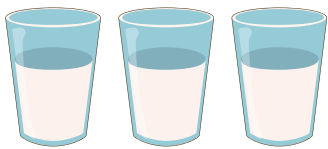
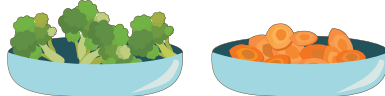
1 _____

0 _____



3.- TABLA DE PORCIONES DIARIAS

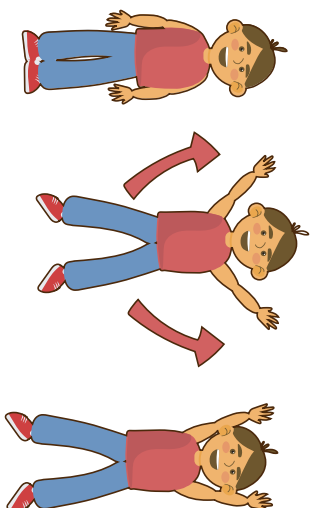
En esta etapa de su vida, los niños se encuentran en un periodo de rápido crecimiento y desarrollo. Su alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesita para verse y sentirse bien. A continuación te presentamos un plan de alimentación saludable par niñas y niños:

Alimentos	Frecuencia	Cantidad	
Lácteos (sin azúcar)	Diaria		3 tazas
Verduras	Diaria		2 platos
Frutas	Diaria		2 unidades
Panes	Diaria		Mujer: 1 unidad Hombre: 1 1/2 unidades
Aceites y otras grasas	Diaria		4 cdtas

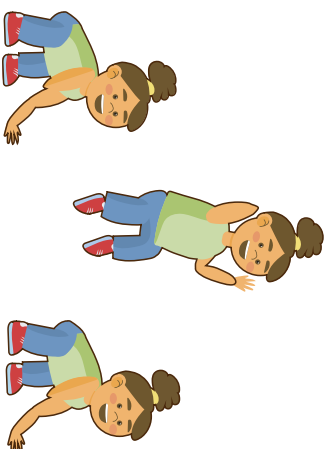
(Fuente: Guía de alimentación escolar, INTA, Autores: Olivares S, Zacarías I, González CG)

7.1 Guía para el estudiante de Educación Parvularia - Actividad N°4

Realiza 10
Jumping
Jacks



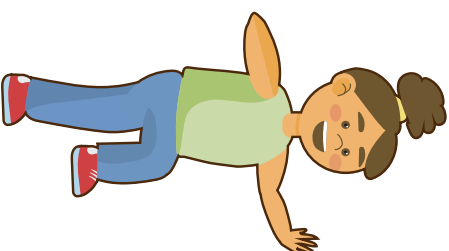
Realiza 10
6 saltos
de rana



Realiza 8 pasos de
caminata de oso
(cuadrupedia)



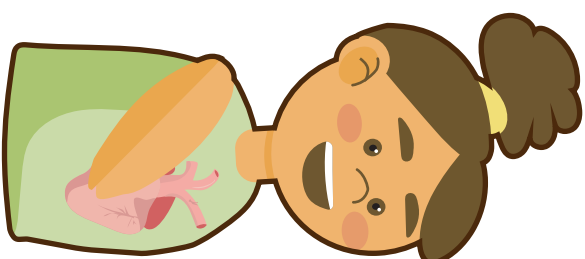
Cuenta hasta 5 parado
como flamenco



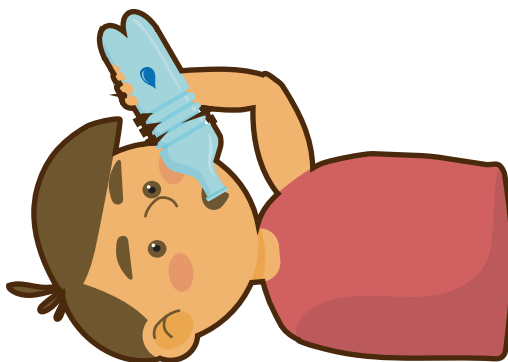
Cuenta hasta 3 y
mantener la
posición chanchito
de tierra



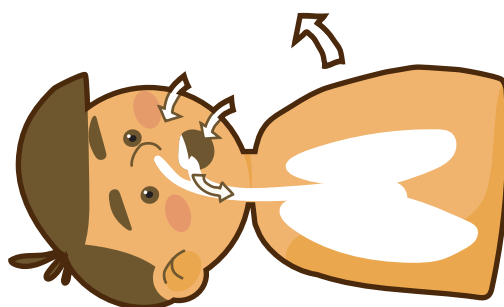
Tocarse el corazón y
contar 7 latidos



Tomar 1 vaso
con agua



Observar tu
respiración



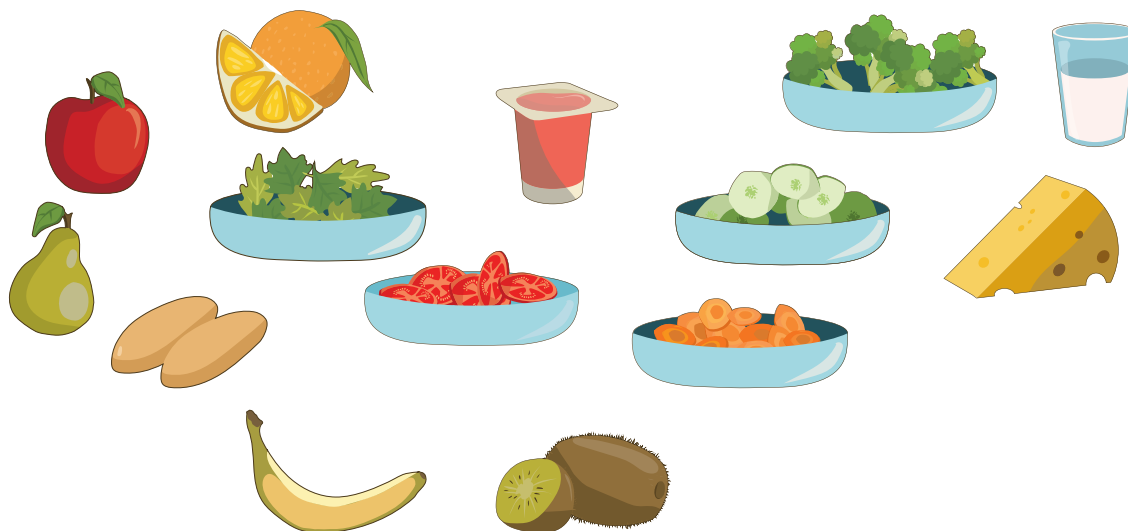
AUTOEVALUACIÓN

Marca el dibujo que más te identifica en la realización de la actividad física.

Intensidad ¿Cómo sentí el ejercicio en mi cuerpo?				
Satisfacción ¿Qué emoción me produjo el realizar el ejercicio?	 FELICIDAD	 ENOJO	 EMOCIÓN	 TRISTEZA

7.2 Guía para el estudiante de Educación Básica - Actividad N°1

1. Responde la siguiente pregunta y encierra en un círculo.
¿Qué alimentos consumes pocas veces, muchas veces y nunca?



2. Compara con tu grupo sus resultados y completa la siguiente tabla, con el número de integrantes de tu grupo que hayan encerrado los alimentos anteriores.

Alimento	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
agua 			
frutas 			
golosinas 			
verduras 			
bebida 			
pan 			
leche 			
huevo 			
completo (hot dog) 			
carne 			
porotos 			

¿Cómo podemos saber si lo que comemos es saludable? Para responder tienes que ¡jugar!

3. El objetivo del juego de mesa “Tu plan de vida saludable” es recolectar frutas, verduras, legumbres, etc. Debes completar la “Hoja del jugador” 1) el plato alimentario de las porciones diarias recomendadas, 2) la actividad física diaria, 3) los vasos de agua diarios y 4) “evitar estos alimentos”. Anota los integrantes del grupo.

Integrantes
Pareja 1

.....

.....

Integrantes
Pareja 2

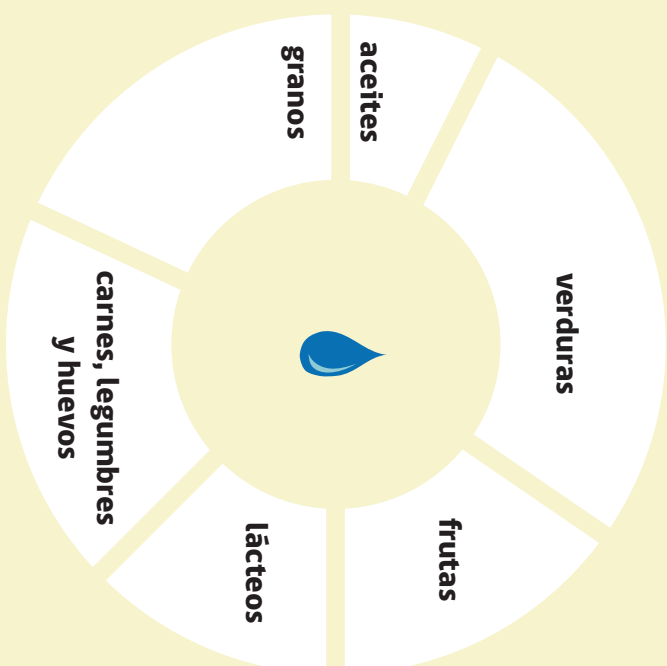
.....

.....

4. HOJA DEL JUGADOR

Actividad física diaria

Evita estos alimentos



puntos

5. Una vez terminado el tiempo pidan a su profesor/a la “Guía de alimentación sana” con las porciones recomendadas, actividad física y comparen con el resumen de hábitos de una vida saludable registrada en la “Hoja del jugador”, luego completa las porciones faltantes creando tu propio “Plan de vida saludable”



- 1) ¿Qué parte del juego te gustó más?
- 2) ¿Qué podrías mejorar la próxima vez?
- 3) ¿Crees que tu alimentación y actividad física es saludable?
¿cómo podrías mejorar?

7.2 Guía para el estudiante de Educación Básica - Actividad N°2

1. ¿Cómo tener un corazón fuerte?



1

¿Qué actividad física
crees que realizan?

2

¿Cómo son
sus músculos?

3

¿Qué crees que le
sucedería a los músculos
si dejaran de hacer
ejercicio?

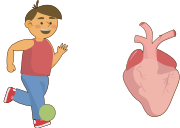
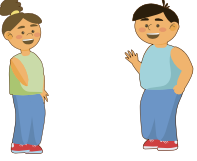
2. Con tu grupo de trabajo diseñen tres ejercicios de un minuto cada uno, que se puedan realizar en parejas o en forma individual. Utilicen la siguiente tabla para registrar sus ideas.

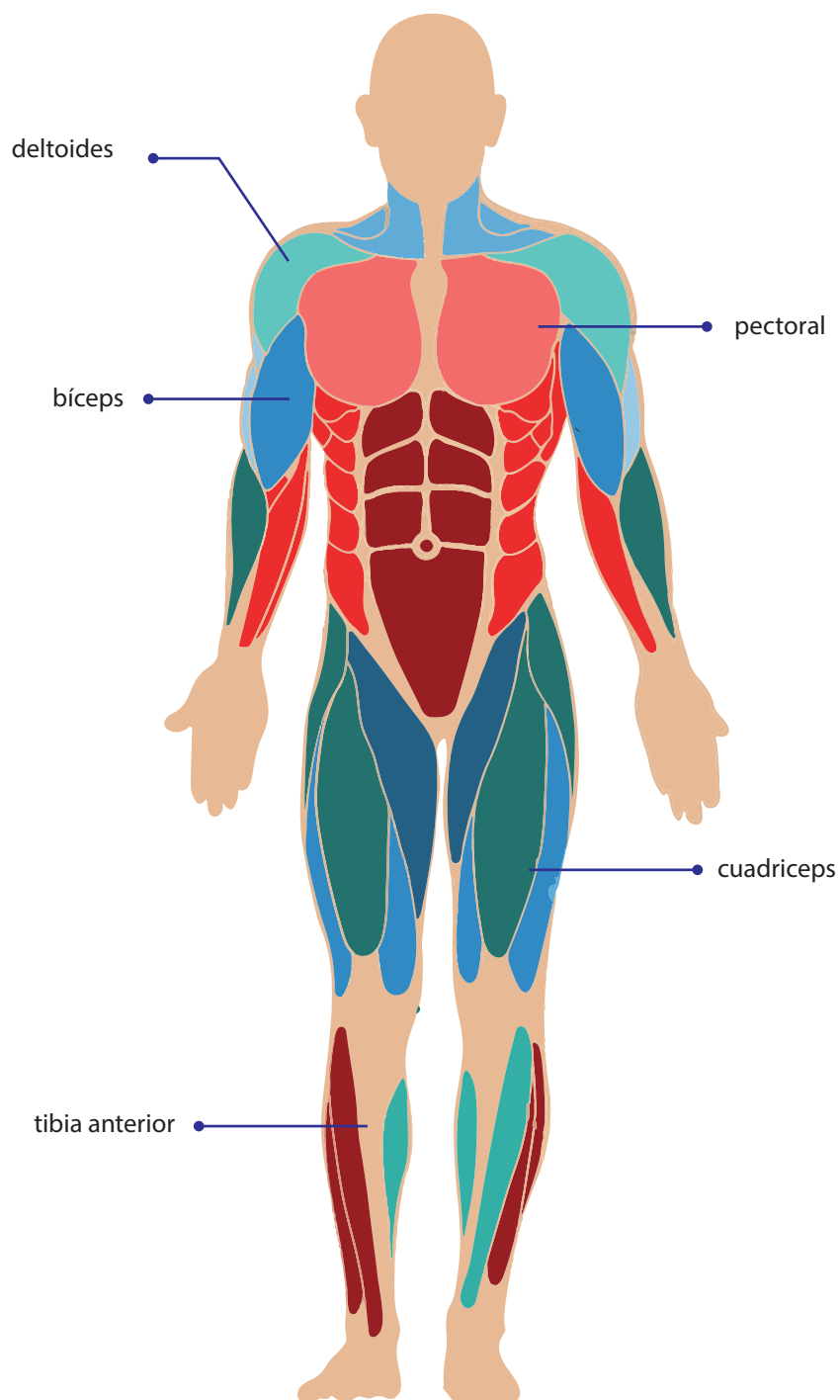
Nombre del ejercicio	¿En qué consiste el ejercicio?	¿Qué parte del cuerpo se mueve?	¿Cómo se mueve?
1			
2			
3			

3. Por turnos, modelen frente a sus compañeros los ejercicios que acaban de crear, explicando y mostrándoles qué es lo que tienen que hacer. Luego, pidan a sus compañeros que imiten sus movimientos. Esta acción la repiten todos los grupos.

4. Autoevaluación

Por último, debes analizar la evidencia a través de una pauta de cotejo, “Efectos de la actividad física” marca con un ✓

Autoevaluación Efectos secundarios de la actividad física		Sí	No
¿Aumentó la frecuencia cardíaca durante la actividad física?			
¿Aumentó la frecuencia respiratoria?			
¿Subió tu temperatura corporal?			
¿Te dio sed?			
¿Sentiste bienestar con la actividad?			
¿Sentiste que tienes más energía?			
¿Sientes que tu corazón se hizo más fuerte?			
¿Crees que debes mejorar?			



7.2 Guía para el estudiante de Educación Básica - Actividad N°3

Anexo

Guía del estudiante Sesión 1

Efectos del consumo de drogas y alcohol en el sistema nervioso

Actividad N°1: Observa el video “prevención de consumo de drogas” y dibuja lo que creen que le ocurrirá al niño si consume drogas y si no lo hace, cuando te lo indique tu profesor/a.

<https://www.youtube.com/watch?v=JndZ3y-KVLQ>

Niño que decidió consumir drogas	Niño que decidió no consumir drogas

Actividad N°2: Existen evidencias científicas que indican que una persona puede padecer diferentes enfermedades y efectos en el sistema nervioso al consumir drogas y alcohol. Elabora con tu equipo de trabajo una pregunta de investigación, relacionada con dichos efectos.consumo de alcohol o las drogas

Anexo

Guía Actividad para trabajo en casa

Junto a tu familia, o al menos junto a un adulto, busca información relacionada con la pregunta de investigación de tu equipo, la que será utilizada con tu equipo de trabajo en la siguiente sesión, tomando en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Anota la pregunta de investigación definida con tu equipo de trabajo.

2. Busca, en al menos dos fuentes distintas, datos (evidencia) que te ayuden a responder tu pregunta, vinculando las variables que estés investigando. Por ejemplo: droga, alcohol, efectos, daño, sistema nervioso, niños, jóvenes, datos estadísticos, sustancias tóxicas, nocivas, riesgo, prevención, población de riesgo, etc.

3. Busca información utilizando fuentes confiables.

Algunos buscadores recomendados son:

- 1) Google Académico <http://www.scholar.google.com>
- 2) Redalyc <https://www.redalyc.org/>
- 3) SciELO <https://scielo.org/es/>
- 4) RefSeek <https://www.refseek.com/>
- 5) Academia.edu <https://www.academia.edu/>

También pueden guiarse por el dominio de las páginas web que visiten:

.edu = educacional

.com = comercial

.mil = militar

.gov = gubernamental

.org = no lucrativa

.gob.cl = gobierno de Chile

Puedes recurrir a páginas de universidades reconocidas o de organizaciones oficiales. En este caso, pueden buscar información sobre el tema en los sitios de:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

El Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA)

<https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas/alcohol/>

También puedes buscar información en libros y revistas especializadas que hablen del tema que estás investigando.

4. Imprime, escribe, o guarda en un archivo digital, la información o los datos relevantes encontrados en la Web.

5. Incluye la fuente de donde la obtuviste (el link o el nombre del libro, revista y autor), para poder recurrir a ella nuevamente si fuera necesario.

ID	Título	Tipo archivo	Autor	Enlace
1	Sociedad Chilena de Pediatría advierte sobre riesgos del consumo de alcohol y drogas en adolescentes	Reportaje riesgo alcohol y drogas en adolescentes	Rodrigo	https://cienciaysalud.cl/2022/07/26/sociedad-chilena-de-pediatrica-advierde-sobre-riesgos-del-consumo-de-alcohol-y-drogas-en-adolescentes/
2				
3				

Guía del estudiante Sesión 2

1. Completa con tu equipo la tabla resumen sobre efectos en el sistema nervioso del consumo del alcohol o la droga con la que hayan trabajado, de acuerdo con la información que hayan recopilado.

Incluye además datos relevantes relacionados con tu investigación, considerando la composición química

Nombre sustancia nociva	Composición química	Efecto en el sistema nervioso	Otros efectos en el organismo	Datos estadísticos relevantes

Registren información adicional que consideren que aporta en la resolución de la pregunta de investigación de tu equipo.

2. Finalmente, elaboren una respuesta a su pregunta de investigación, a través de una afirmación que incluya un argumento (o las razones) que se pueda respaldar a través de la evidencia que encontraron en su revisión bibliográfica, explicando el fenómeno estudiado.

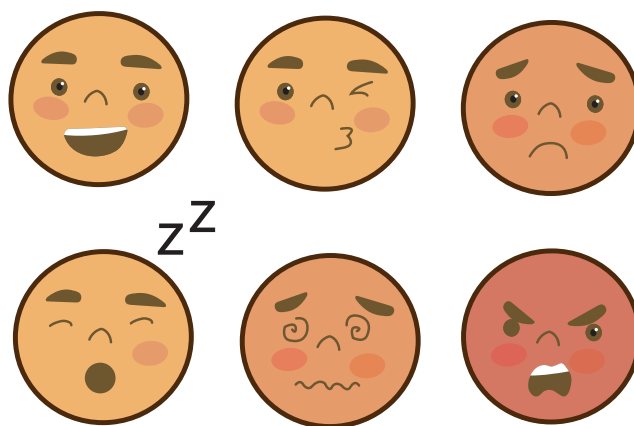
Para guiar su respuesta respondan las siguientes preguntas:

Elemento de la explicación científica	Pregunta guía	Ejemplo	Caso de estudio
Afirmación	¿Qué decimos?	El tabaco perjudica seriamente la salud,	
Razonamiento	¿Por qué lo decimos?	porque provoca una serie de afecciones respiratorias, cardiovasculares, úlceras al estómago y distintos tipos de cáncer.	
Evidencia	¿Cómo lo sabemos? ¿Cómo podemos respaldar la información?	A partir de los años 40 se inician investigaciones para relacionar el tabaquismo con la aparición de determinadas enfermedades, principalmente respiratorias y pulmonares. Desde entonces se genera una cascada de información epidemiológica y médica, que termina por considerar el consumo de tabaco como un problema de salud mundial.	

7.3 Guía para el estudiante de Educación Media - Actividad N°2

1. Conectemos con nuestras emociones

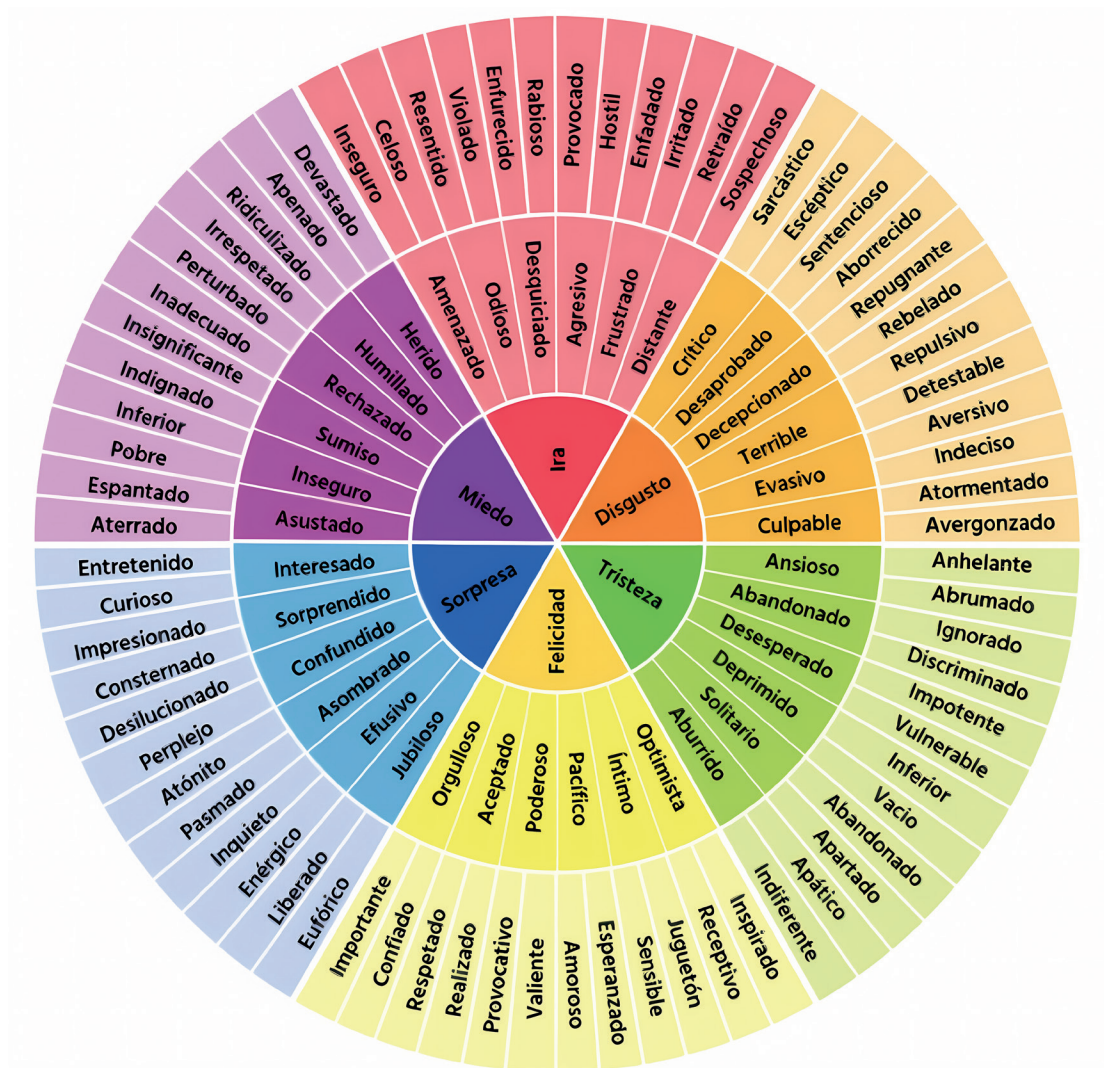
Observa los 6 rostros y marca el que mejor represente tu estado de ánimo en este momento.



2. Ahora detente un momento y focalízate en cómo ese estado de ánimo se manifiesta en tu cuerpo y anota en la siguiente tabla los principales indicadores fisiológicos y conductuales que se condigan con él.

Indicadores fisiológicos	Indicadores conductuales
Se refiere a aquellos patrones físicos que puedas sentir u observar en tu cuerpo, como por ejemplo el aumento o disminución de tu frecuencia cardíaca o respiratoria, la sensación de calor o frío en tu cuerpo, el rubor en tu rostro, la piel erizada, el pecho o el abdomen apretado, etc.	Se refiere a aquellos patrones conductuales que puedas manifestar como reacción a un determinado estímulo, que se acompaña a tu respuesta emocional, como por ejemplo: huir, gritar, pelear, reírte, llorar, etc.

3. Ahora que te has detenido a observar tu estado de ánimo, busca en la rueda de las emociones, el estado emocional que consideres que más se acerca al que sientes en este momento. Si no hay ninguno que se ajuste, puedes incorporarlo en la categoría que consideres más pertinente.

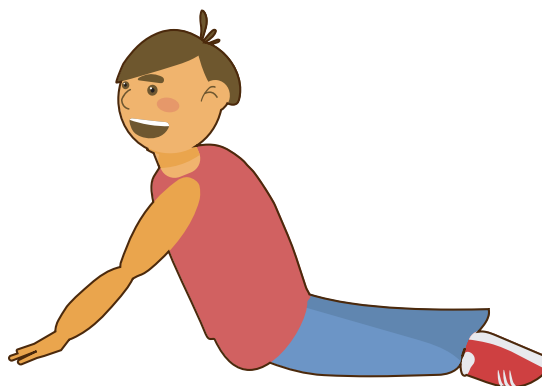
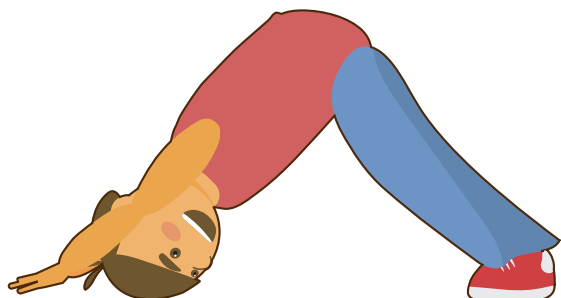
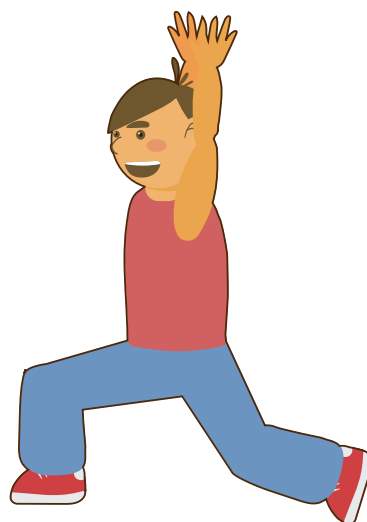
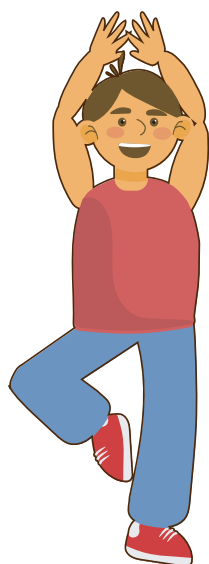


Actividad N°2A: Practiquemos Yoga

Pon atención a los ejercicios proyectados por el profesor/a, concéntrate y con cada ejercicio recuerda respirar profundo.

Puedes practicar en casa apoyándote en la siguiente imagen.

Busca un lugar tranquilo, ponte ropa cómoda, controla tu respiración y movimientos; elige las posturas que más te acomoden para practicarlas. Te recomendamos realizarlas durante 30 segundos cada una.

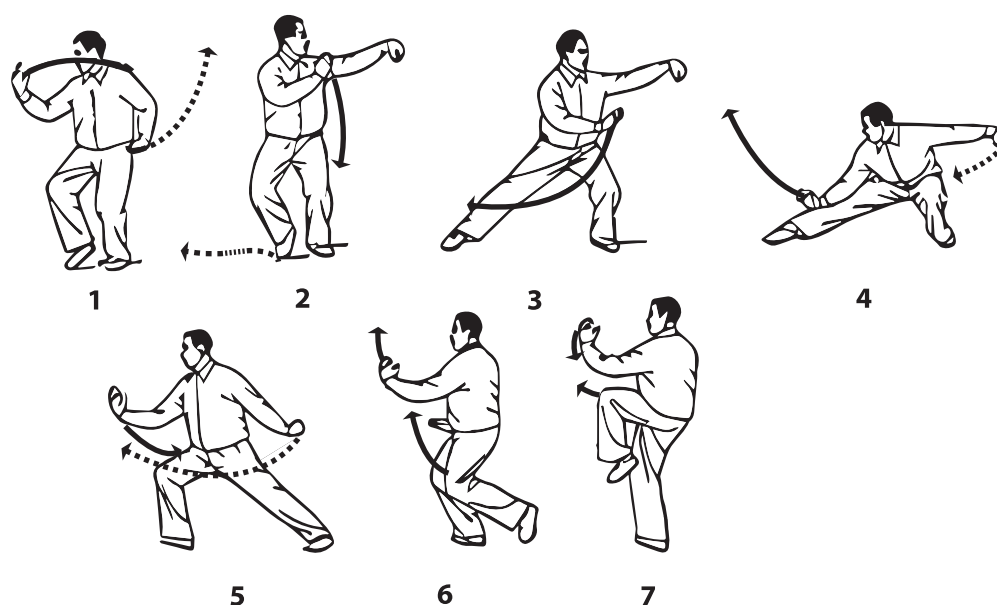


Actividad N°2B: Practiquemos Tai-chi

Pon atención a los ejercicios proyectados por el profesor, concéntrate y con cada ejercicio recuerda respirar profundo.

Puedes practicar en casa apóyate en la siguiente imagen.

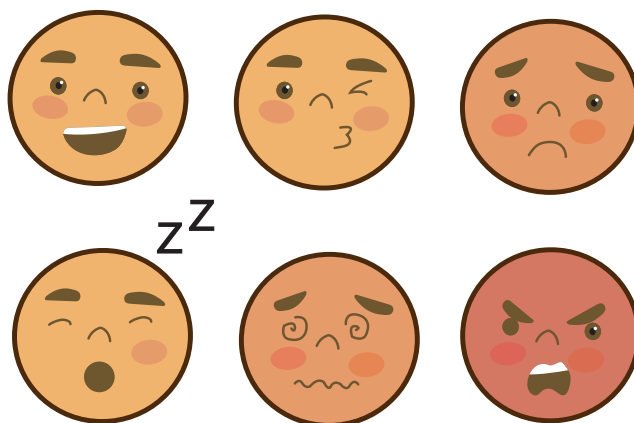
Busca un lugar tranquilo, ponte ropa cómoda, controla tu respiración y movimientos, elige las posturas que más te acomoden para practicarlas te recomendamos realizarlas durante 30 segundos cada una.



<https://www.efisioterapia.net/articulos/el-tai-chi-como-complemento-fisioterapeutico>

Actividad N°3. Después de la actividad física, conectemos con nuestras emociones

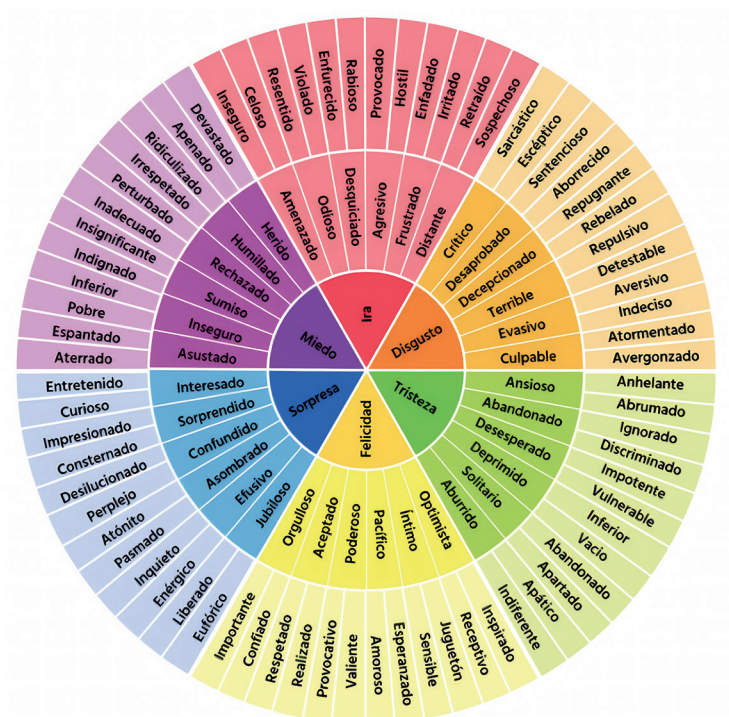
1. Observa los 6 rostros y marca el que mejor represente tu estado de ánimo en este momento.



2. Ahora detente un momento y focalízate en cómo ese estado de ánimo se manifiesta en tu cuerpo y anota en la siguiente tabla los principales indicadores fisiológicos y conductuales que se condigan con él.

Indicadores fisiológicos	Indicadores conductuales
Se refiere a aquellos patrones físicos que puedas sentir u observar en tu cuerpo, como por ejemplo el aumento o disminución de tu frecuencia cardíaca o respiratoria, la sensación de calor o frío en tu cuerpo, el rubor en tu rostro, la piel erizada, el pecho o el abdomen apretado, etc.	Se refiere a aquellos patrones conductuales que puedas manifestar como reacción a un determinado estímulo, que se acompaña a tu respuesta emocional, como por ejemplo: huir, gritar, pelear, reírte, llorar, etc.

3. Ahora que estás observando tu estado de ánimo, busca en la rueda de las emociones, el estado emocional que consideres que más se acerca al que sientes en este momento. Si no hay ninguno que se ajuste, puedes incorporarlo en la categoría que consideres más pertinente.



4. ¿Hay alguna diferencia entre antes de iniciar los ejercicios y después de haber concluido dichos ejercicios?

5. ¿A qué crees que se debieron esas diferencias o semejanzas encontradas en los resultados?

Actividad N°4: ¿Qué nos dice la ciencia?

A continuación, observa la siguiente tabla y responde. Se trata de un estudio en el que se cuantificaron distintos estados anímicos de distintas personas acostumbradas a hacer ejercicio (activos) y otras no acostumbradas a hacerlo (pasivos), antes y después de hacer ejercicio.

Tabla 1. Puntuaciones promedio de los estados de ánimo evaluados con el POMS, pre y post-ejercicio.

Factores	AECEF	PRE	POST	p
		M (DT)	M (DT)	
Vigor	Activos	5,36 (2,63)	6,42 (2,06)	NS
	No activos	4,03 (1,81)	4,87 (1,83)	
	Total	4,52 (2,20)	5,44 (2,03)	
Fatiga	Activos	1,81 (2,08)	3,72 (1,35)	NS
	No activos	2,08 (2,16)	4,98 (2,21)	
	Total	1,98 (2,10)	4,52 (2,01)	
Tensión	Activos	1,39 (1,32)	0,90 (1,14)	NS
	No activos	2,85 (2,15)	1,56 (1,96)	
	Total	2,32 (1,99)	1,32 (1,72)	
Hostilidad	Activos	0,21 (0,34)	0,18 (0,27)	NS
	No activos	0,47 (1,14)	0,43 (1,02)	
	Total	0,37 (0,92)	0,34 (0,83)	
Depresión	Activos	1,36 (1,72)	0,57 (1,05)	,003
	No activos	0,96 (1,74)	0,70 (1,55)	
	Total	1,11 (1,71)	0,65 (1,37)	

Nota. M=media; DT=desviación típica; POMS=Perfil de los estados de ánimo (Profile of Mood States); PRE=pre-ejercicio; POST=post-ejercicio; p=nivel de significación (MANOVA); AECEF=Autoinforme Estadios de Cambio para el Ejercicio Físico; NS= no significativo.

4. Analizando los datos entregados en la tabla, ¿cuál o cuáles fueron los estados anímicos que tuvieron los mayores cambios?

5. Los cambios observados anteriormente, ¿fueron positivos o negativos? ¿Por qué?

6. ¿De qué manera esto se relaciona con lo que te pasó a ti en el ejercicio anterior?

Mira el gráfico a continuación, en él se muestra cómo varió el factor de depresión antes y después del ejercicio, en las mismas personas del estudio anterior.

7. ¿A qué conclusión llegas al observar la información presentada?



Mira el gráfico a continuación, en él se muestra cómo varió el factor de depresión antes y después del ejercicio, en las mismas personas del estudio anterior.

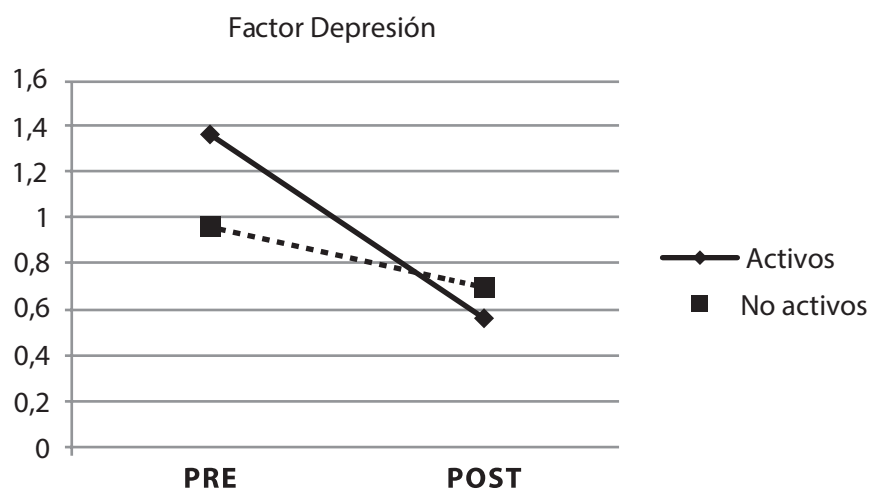


Figura 2. Puntuaciones de factor Depresión del POMS para los participantes *Activos* y los *No activos* * $p=,003$

7.3 Guía para el estudiante de Educación Media - Actividad N°3

Guía de trabajo Sesión 1

1. Datos del equipo

Nombre del equipo	
Tema escogido	
Integrantes	Rol

2. Diseño campaña de prevención

Definan los siguientes aspectos para diseñar su campaña:

a) Diagnóstico local de la problemática en la comunidad escolar: Deberán definir una estrategia para definir cómo esta problemática afecta a los jóvenes de su comunidad escolar, la que deberá ser implementada en el lapso de una semana para trabajar con los resultados en la siguiente sesión. Para ello, deberán proponer una pregunta de indagación que oriente la búsqueda de información para realizar el diagnóstico y una hipótesis, cuando corresponda, o un supuesto sobre el que se sustente su pregunta.

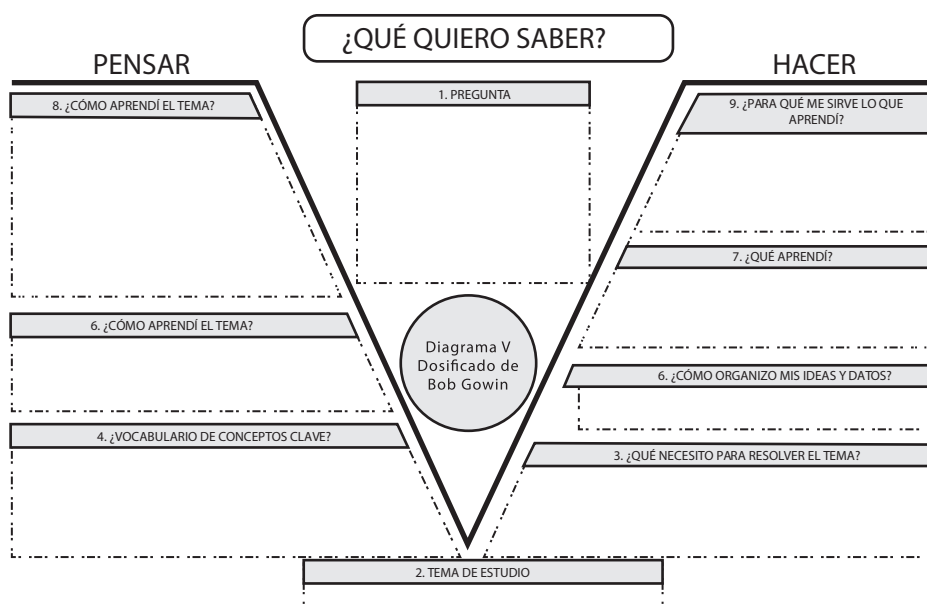
b) Población afectada por la problemática versus público beneficiario de la campaña de prevención: Establecer con qué población se trabajará para hacer el diagnóstico y distinguirla de la población final, que será beneficiaria de la campaña preventiva.

c) Definición de la campaña: Proponer a priori, en base a su hipótesis o supuesto, el tipo de campaña a implementar y el formato de presentación para su divulgación.

3. Plan de trabajo: Definir el paso a paso para llevar adelante el proyecto, incluyendo acciones, tareas, responsabilidades y plazos, incluyendo la elaboración de una carta Gantt.

[illegible]

4. Para ordenar los siguientes pasos, organicen su información en una V de Gowin, como la que se muestra a continuación:



Guía de trabajo Sesión 2

Una vez que hayan recopilado la información diagnóstica sobre la temática a abordar:

1. Definan los contenidos que debe incluir su campaña, considerando el problema y el público beneficiario.

2. Revisen la definición de su campaña y propongan los ajustes necesarios en forma y fondo.

Acciones Campaña

[illegible]

131

