Multicurso – Experiencia de Aprendizaje 8

 **Nos alimentamos saludablemente y realizamos actividad física para vivir mejor**

(Introducción)

¡Hola! Te saluda Sebastián, esta carpeta o documento de trabajos traerá consigo actividades de distintos cursos, estos son: DPCC, Comunicación, Matemática, Ciencias Sociales y Ciencia y Tecnología. Empezamos con la introducción y planificación de esta Experiencia antes de pasar a las actividades.



(En sí, son 4 semanas, parece que la plataforma se confundió en el periodo de ejecución, porque del 18 de octubre al 12 de noviembre hay 4 semanas)

¿De qué situación partimos?

Actualmente, vivimos la situación de la emergencia sanitaria en nuestro país, que ha limitado el uso de los espacios al aire libre para realizar actividades y deportes colectivos. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que, en la actualidad, el mundo se enfrenta a problemas de alimentación que incluyen tanto la desnutrición como el sobrepeso. Esta situación nos lleva a preguntarnos: ¿Son adecuadas las acciones o prácticas que asumen las familias respecto a una vida saludable? ¿Es posible que el desconocimiento de cómo se obtiene la energía y los nutrientes en los alimentos influye en estas acciones? ¿Estas prácticas aprovechan los productos de la región?

Ahora, nuestro **reto** es: **¿Qué acciones y/o prácticas podemos implementar y promover para una alimentación y condición física saludable en nuestra familia y comunidad?**

(La respuesta a dicha pregunta, la desarrollaremos a lo largo de las 3 semanas que comprende esta Experiencia de Aprendizaje 8)

¿Qué vamos a aprender?

Participaremos en esta experiencia a partir del reto planteado. Para ello, es importante plantearnos nuestros **propósitos de aprendizaje**. **¿Cuáles serían estos propósitos?** Hagamos una lista de propósitos que nos plantearíamos para alcanzar nuestro reto.

* Investigar acerca de que actividades físicas podemos realizar.
* Informarnos sobre qué alimentos son saludables para las personas.
* Proponer acciones concretas como soluciones, en base a lo indagado.

Comparamos nuestros propósitos

Para el desarrollo de esta experiencia de aprendizaje nos planteamos el siguiente propósito: Implementamos y promovemos acciones y/o prácticas, a través de una cartilla informativa, para asumir un estilo de vida saludable y reducir los factores de riesgo que generan enfermedades.

**Compara los propósitos que has planteado con los que te proponemos. ¿Cuáles son las coincidencias que encuentras entre ellos?**

- Coinciden en que…

¿Qué haremos en esta nueva Experiencia de Aprendizaje 7 en el MultiCurso?

**El propósito es:**

Implementamos y promovemos acciones y/o prácticas, a través de una cartilla informativa, para asumir un estilo de vida saludable y reducir los factores de riesgo que generan enfermedades.

**Las actividades que realizaremos, y las semanas en que las iré colocando en la página web de Bela, son las siguientes:**

***Semana 29*** (del 18 al 22 de Octubre):

1. Leemos textos sobre problemas de salud relacionados con la inadecuada alimentación. (Comunicación)
2. Analizamos las potencialidades alimenticias de las ecorregiones y la acción de sus comunidades rurales. (CC.SS.)
3. Explicamos como las células obtienen energía de los alimentos. (CyT)
4. Identificamos y mejoramos las actividades físicas y de relajación que practicamos habitualmente para mantenernos saludables (Ed. Física)
5. Indagamos sobre los alimentos que contienen mayor cantidad de almidón. (CyT)

***Semana 30*** (del 25 al 29 de Octubre)***:***

1. Fundamentamos por qué debemos conocer los beneficios nutricionales de los alimentos de nuestra comunidad. (CyT)
2. Fortalecemos nuestra identidad reflexionando sobre la importancia de practicar una vida saludable. (DPCC)
3. Representamos la cantidad de nutrientes con notación científica y exponencial. (Matemática)
4. Planteamos recomendaciones para nuestra práctica de actividad física saludable. (Ed. Física)
5. Calculamos el valor nutricional de los platos típicos con números expresados en notación científica y exponencial. (Matemática)

***Semana 31*** (del 1 al 5 de Noviembre):

1. Explicamos el rol de los actores sociales en la producción y consumo de alimentos nativos. (CC.SS.)
2. Planteamos afirmaciones sobre propiedades y operaciones con kilocalorías. (Matemática)
3. Nos valoramos y promovemos nuestro estilo de vida saludable. (DPCC)
4. Organizamos las orientaciones para la actividad física. (Ed. Física)

***Semana 32*** (del 8 al 12 de Noviembre):

1. Elaboramos nuestra cartilla informativa. (Comunicación)
2. Difundimos nuestra cartilla informativa. (Comunicación)

**Nuestro producto final será:**

* Cartilla informativa para la promoción de un estilo de vida saludable y un pódcast, tomando en consideración las necesidades de la comunidad y las potencialidades alimenticias de las ecorregiones.

Nos planteamos metas y reconocemos oportunidades

**¿Qué opinamos sobre las características de la evidencia planteada? ¿Cuáles son las metas personales y oportunidades que te plantearías en el desarrollo de esta experiencia?**

- El producto a desarrollar me parece… Durante esta experiencia de Aprendizaje me gustaría aprender…

Organizamos nuestras actividades en días y horarios

Con las actividades planteadas, vamos a planificar los días y las horas en que trabajaremos. Para ello, te mostramos un modelo de planificador. Debemos usarlo como referencia para adaptarlo y elaborar una planificación personalizada.

(Según tus horarios con los que llevas cada curso, adecúa cada actividad de cada curso en el día en que toque, respectivamente.)

**SEMANA 1:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| Act 1. (…) |  |  |  |  |

**SEMANA 2:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
|  |  |  |  |  |

**SEMANA 3:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
|  |  |  |  |  |

**SEMANA 4:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
|  |  |  |  |  |

Hasta aquí, terminamos con el documento de introducción a esta nueva Experiencia de Aprendizaje 7 de la carpeta multicurso, ya puedes comenzar a desarrollar las actividades, nos vemos :´D

Sebastián Durand