Multicurso – Experiencia de Aprendizaje 3

**¿Qué acciones realizamos y proponemos para prevenir la contaminación del aire y sus efectos en la salud y el ambiente?**

(SEMANA 10)

¡Hola! Te saluda Sebastián, nuevamente con este ‘multicurso’ que viene siendo DPCC, Comunicación, Matemática, Ciencias Sociales, Ciencia y Tecnología y Ed. Física a la vez. Estas son las 4 actividades de esta carpeta MultiCurso10. Si sólo necesitas el tema de un curso, busca en los títulos el nombre del curso que desees.

**En esta carpeta estamos trabajando con:**

* **Actividad 10:** **Ciencia y Tecnología** (Pág. 1)
* **Actividad 11: Ciencias sociales** (Pág. 3)
* **Actividad 12 Matemática** (Pág. 7)
* **Actividad 13: DPCC** (pag. 8)

En la carpeta de **Multicurso** las semanas no importan, sino las actividades de cada curso, pero quise ordenarlo así de semanalmente para evitar problemas de incomprensión… y porque no me es posible hacer las 16 actividades de porrazo en una semana :’’ Trataré de hacerlo en cuanto antes posible. Gracias por tu paciencia y comprensión…

ACTIVIDAD 10

**Argumentamos cómo impactan nuestras acciones en la atmósfera y a la salud (Ciencia y Tecnología)**

En esta actividad aprenderemos como nuestras acciones impactan en la calidad del aire y en nuestra salud

En esta actividad Bela preparó un video para explicar de manera didáctica la clase de CyT y para que resuelvan juntos, según lo que entendieron, El link al video es el siguiente:  
<https://youtu.be/-pYQU7Jwo2I>

Para que descargues las plantillas por Power Point que usé, puedes ingresar a este link y descargarlo:

<https://drive.google.com/file/d/1oAvu_-zt_PMRP4gLwHqA_eglqJov24DI/view>

Aquí te dejo las plantillas de lo que vas a hacer con Bela:

Leemos el texto

|  |  |
| --- | --- |
| **Aspectos a tener en cuenta** | **Descripción** |
| Ubicación de la capa de ozono |  |
| Características de la capa de ozono |  |
| Función de la capa de ozono | Principal contaminante: |
| La reacción del ozono en contacto con el CLC, se obtiene: |
|  |
| Escribimos una idea principal o idea fuerza |  |

**Reflexionamos y respondemos**

**¿De qué manera nuestras acciones incrementan o disminuyen la contaminación del aire?**

Para dar respuesta, identificamos las acciones que realizamos de manera personal o comunitaria y aquellas que podemos proyectarnos. Debemos sustentarlas, considerando su impacto positivo o negativo en la calidad del aire; para ello, usaremos los conocimientos científicos que hemos construido en las actividades 3 y 6 y los saberes de nuestra comunidad. El sustento lo podemos organizar en el cuadro propuesto:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Acciones realizadas** | **Justifica la acción (utiliza datos, conceptos y hechos científicos)** | **¿Por qué benefician o perjudica al ambiente o a la salud?** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Acciones que puedo realizar** | **Justifica la acción (utiliza datos, conceptos y hechos científicos)** | **¿Por qué benefician o perjudica al ambiente o a la salud?** |
|  |  |  |
|  |  |  |

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar? |
| Expliqué que los gases contaminantes de la atmósfera afectan la calidad del aire y la salud de las personas. |  |  |  |
| Fundamenté mi posición, empleando evidencia científica frente a situaciones donde las acciones son cuestionadas por su impacto en el ambiente. |  |  |  |

Vamos a la siguiente actividad :D

ACTIVIDAD 11

**Construimos ciudades y comunidades con aire limpio (Ciencias sociales)**

En esta actividad, explicaremos por qué es importante considerar el desarrollo sostenible para la toma de decisiones y acciones frente al deterioro del aire, así como su recuperación y prevención.

Leemos el siguiente concepto de desarrollo sostenible formulado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU):

“El desarrollo sostenible se define como la satisfacción de las necesidades de la generación presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades”.

Este modelo de desarrollo supone que las actividades económicas se lleven a cabo sin afectar los recursos naturales ni el ambiente. El desarrollo sostenible promueve el desarrollo económico y, a la vez, el desarrollo social y la protección ambiental

Gracias al modelo de desarrollo sostenible, las generaciones presentes y futuras podremos gozar de un ambiente y aire limpio. A partir de esta premisa, reflexionamos en torno al concepto de desarrollo sostenible mediante las siguientes preguntas:

* **¿Cómo se deben realizar las actividades económicas de modo que no afecten la calidad del aire?**

Se deben realizar con menos recursos para que no afecte la calidad del aire, por ejemplo, las industrias o empresas, al utilizar mas recursos, contaminan mas el ambiente, lo que quiero decir es que las personas que las personas si usen recursos, pero que no exageren en usar tantos recursos, hay muchas industrias que hacen esto, es por eso que vemos contaminación, humo de sus chimeneas que producen Co2, que contaminan el medio ambiente.

* **¿De qué manera se deben aprovechar los recursos, incluido el aire, para no afectar a las generaciones futuras?** (Escribes 5 acciones para aprovechar los recursos y no afectar a las generaciones futuras, por ejemplo)
* Dejar de fumar
* Sembrar árboles y plantas
* **¿En qué casos se pone en peligro la satisfacción de las necesidades, así como el bienestar actual y futuro?** Mencionamos ejemplos. (Vas a explicar en que casos ponemos en peligro las necesidades del bienestar actual y futuro, pero mencionando ejemplos, yo te daré uno y tu harás el otro :3)

Cuando utilizamos muchos recursos, por ejemplo

En la naturaleza, hoy en día vemos muchas personas que destruyen arboles y plantas en los bosques, para el beneficio de ellos mismos, y así, las generaciones futuras se exponen a enfermedades respiratorias, ya que al faltar arboles y plantas nos faltara oxigeno

En el agua…

Tomemos en cuenta que…

El desarrollo sostenible contribuye a la idea de que podemos gozar de ciudades y comunidades libres de contaminación y respirar aire limpio. Con este fin, se deben tomar acciones para que las industrias, el transporte, la gestión de residuos sólidos en los domicilios, entre otras actividades, no contaminen el ambiente y el aire que respiramos. Asimismo, nos compromete a emprender acciones individuales y colectivas para la mejora de la calidad del aire en nuestras ciudades y comunidades.

Leemos el texto “Objetivos de Desarrollo Sostenible”. (Te resumo aquí el texto)

**Objetivos de Desarrollo Sostenible**



**¿Qué son los Objetivos de Desarrollo Sostenible?**

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como Objetivos Mundiales, se adoptaron por todos los Estados Miembros de la Organización de las Naciones Unidas en 2015 como un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad para 2030.

Los 17 ODS están integrados, ya que reconocen que las intervenciones en un área afectarán los resultados de otras y que el desarrollo debe equilibrar la sostenibilidad medioambiental, económica y social.

**OBJETIVO 3: SALUD Y BIENESTAR**

**Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades**

Una meta del objetivo al 2030 en relación con la calidad del aire

* Reducir sustancialmente el número de muertes y enfermedades producidas por productos químicos peligrosos y la contaminación del aire, el agua y el suelo.

**Cifra**

* 7 millones de personas mueren cada año a causa de la exposición a finas partículas en el aire contaminado.

**OBJETIVO 11: CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES**

**Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles**

Una meta del objetivo al 2030 en relación con la calidad del aire

* Reducir el impacto ambiental negativo per cápita de las ciudades, prestando especial atención a la calidad del aire y la gestión de los desechos municipales y de otro tipo.

**Cifra**

* Las ciudades ocupan solo el 3% de la tierra, pero representan del 60 % al 80% del consumo de energía y al menos el 70% de las emisiones de carbono.

Luego, identificamos los objetivos 3 y 11, completamos el siguiente cuadro y formulamos medidas que se podrían realizar para lograr dichos objetivos en el marco del cuidado del ambiente y la calidad del aire.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N° de objetivo** | **Objetivo de desarrollo sostenible** | **Medidas a considerar** |
| 3 | Salud y bienestar | Una de las medidas del Estado es mejorar la salud de las personas, además, esto es velar por las leyes y normas del Gobierno, para que así, las personas vivan en un ambiente sano y saludable. |
| 11 | Ciudades y comunidades sostenibles | Debemos prestar más atención a las personas más vulnerables o de tercera edad, para que la contaminación disminuya, ya que en las ciudades o comunidades existe mucha contaminación. |

Ahora, reflexionamos en torno a la siguiente pregunta:

* **¿Qué acciones deberían adoptar el Estado, las empresas y la ciudadanía en general para contribuir a la construcción de comunidades y sociedades sostenibles?**

El Estado debe velar por el beneficio de las personas para que vivan en un ambiente saludable, cumpliendo los derechos de las personas.

Las empresas deben reducir sus recursos y realizar acciones a favor del medio ambiente y al beneficio de las ciudades o comunidades.

La ciudadanía debe cumplir sus deberes como ciudadano responsable, plantando árboles, no quemar basura, y otras acciones que este a favor de la salud y el ambiente.

Después de analizar los textos y reflexionar, completamos el siguiente cuadro con propuestas de acciones para construir ciudades y comunidades sostenibles con aire limpio y los beneficios que obtendríamos con ello. (Te ayudare con los 3 primeros objetivos para que te puedas guiar y puedas hacer los objetivos 4 y 5)

**Acciones personales y cotidianas para mejorar la calidad del aire**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N° de objetivo** | **Objetivo de desarrollo sostenible** | **Medidas a considerar** | **Beneficios** |
| 1 | Fin de la pobreza | Promover centros comunidades y sociales, donar en esos centros para que ellos les puedan dar recursos que les ayuden a favor de los más desfavorecidos. | Las personas no sufrirán pobreza, y estudiando, sus futuras generaciones no serán pobres, ayudando a disminuir la pobreza de las personas. |
| 2 | Hambre cero | Podemos impulsar a las personas a estudiar, apoyando con la ayuda alimentaria, cuidando el medio ambiente. | Las personas no sufrirán enfermedades, ya que estarán bien alimentados, y así se cuida el medio ambiente. |
| 3 | Salud y bienestar | Una de las medidas del Estado es mejorar la salud de las personas, además, esto es velar por las leyes y normas del Gobierno, para que así, las personas vivan en un ambiente sano y saludable. | Las personas gozaran de salud, sin sufrir enfermedades, y sin contaminar el medio ambiente, con el bienestar de las personas. |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |

Tomemos en cuenta que…

En nuestras comunidades también podría presentarse alguna problemática ambiental relacionada con la calidad del aire, originada por actividades y acciones de los propios actores sociales. ¿Qué propondrías en tu comunidad para contrarrestar dicha situación? ¿Qué harías tú?

Reflexionamos:

* Respondemos las siguientes preguntas:
* **¿De quiénes depende la calidad del aire en nuestras comunidades y ciudades?**

Depende el estado, de nosotros mismos, de las empresas, de las autoridades, depende de todos la calidad del aire.

* **¿Qué acciones puedes proponer con tu familia para tener ciudades o comunidades sostenibles?** (Te reúnes con tu familia y proponen acciones para las ciudades o comunidades con un aire limpio)

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar? |
| Identifiqué actividades económicas y acciones que contaminan el aire a partir de la lectura de un paisaje. |  |  |  |
| Elaboré conclusiones sobre las causas y los efectos de la contaminación del aire. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar? |
| Identifiqué a los actores sociales y expliqué sus decisiones o acciones para abordar problemáticas ambientales. |  |  |  |
| Analicé la problemática de la calidad del aire desde sus distintas dimensiones. |  |  |  |
| **Expliqué el concepto de desarrollo sostenible y su importancia para la construcción de ciudades y comunidades con aire limpio.** |  |  |  |
| **Reflexioné sobre la factibilidad de construir ciudades y comunidades sostenibles.** |  |  |  |
| **Propuse acciones concretas para mejorar la calidad del aire.** |  |  |  |

Vamos a la siguiente actividad :D

ACTIVIDAD 12

**Planteamos y justificamos afirmaciones sobre contaminación del aire empleando conocimientos matemáticos (Matemática)**

En esta actividad, reconoceremos la cantidad de basura (residuos sólidos) que genera una persona, así como la producción total en zonas urbanas

Hice un video para explicarte de manera didáctica la clase de Matemática y para resolverlo juntos, según lo que entendieron, El link al video es el siguiente:  
<https://youtu.be/1ZvNaXoSpz4>

Para que descargues las plantillas por Power Point que usé, puedes ingresar a este link y descargarlo:

<https://drive.google.com/file/d/1XoMSM8dZtS8RMhAEmFKdfl3n1Q2ng5xh/view?usp=sharing>

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Resuelve problemas de cantidad

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar? |
| Comparé expresiones numéricas sobre los daños a la salud y el ambiente que causan la basura o material particulado. |  |  |  |
| Expresé la comprensión de los números racionales y propiedades en situaciones de la salud y el ambiente de mi contexto. |  |  |  |
| Empleé el cálculo, estimación y comparación, según se adecue, a las condiciones de la situación. |  |  |  |
| Planteé afirmaciones sobre los daños a la salud y ambiente y justifiqué usando ejemplos y números racionales. |  |  |  |

Vamos a la siguiente actividad :D

ACTIVIDAD 13

**Proponemos acciones para mejorar nuestras emociones y nuestra autoestima (DPCC)**

En esta actividad, vamos a proponer acciones cotidianas que favorecen nuestra autoestima y mejoran el bienestar emocional.

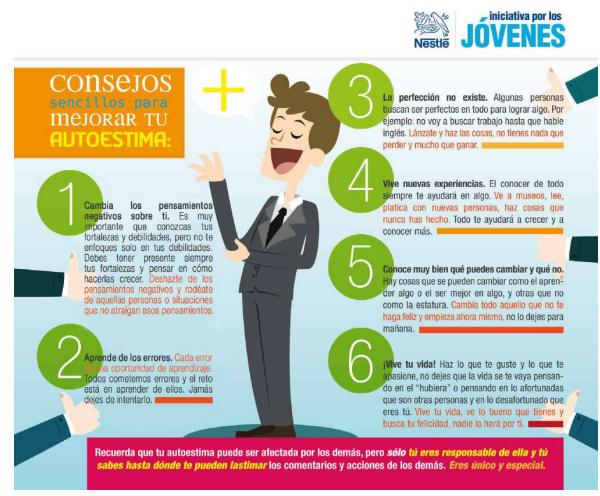
Leemos la infografía “7 pasos para controlar tus emociones”. Identificamos cuáles de los pasos para regular nuestras emociones hemos utilizado alguna vez y cuáles no.



Luego, completamos el siguiente cuadro:

Estas preguntas en si son personales, en las preguntas 1, 2 y 3, en el numero 4 te piden proponer acciones para utilizar estos pasos, te ayudare en esa parte)

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ¿Qué pasos utilizamos?** | **3. ¿Qué pasos no utilizamos?** |
| Los pasos que utilizo son | Los pasos que no utilizo son… |
| **2. ¿Cómo los utilizamos?** | **4. ¿Qué proponemos para utilizarlos?** |
| Los pasos que utilizo, los utilizo… (Explicas las maneras de como utilizas estos pasos) | Lo que propongo para utilizar los pasos es compartir la lectura con mis amigos para que controlen sus emociones, y yo también cumplir los pasos con los que no cumplo. |

**Observamos** y **leemos** la infografía “Consejos sencillos para mejorar tu autoestima”.

Luego, **reflexionamos** y **respondemos** las siguientes preguntas:

* **¿Cuáles de esos consejos hemos seguido? Describamos mediante ejemplos cómo lo hicimos.** (Según los consejos que te da la lectura, describes mediante ejemplos cuales sigues, por ejemplo)

Yo sigo el consejo “Aprende de los errores”, ya que de cada error se aprende, nosotros debemos aprender de ellos y jamás dejar de intentarlo

* **¿Cuáles de esos consejos aún no hemos seguido?** Describamos las acciones que realizaríamos para seguirlos. (Si en la lectura no sigues algunos consejos, describes las acciones para seguirlo, por ejemplo, en mi caso)

El consejo que no sigo es “Conoce muy bien lo que puedo cambiar y que no”, ya que a veces no podía cambiar algunas cosas difíciles en mi vida que me causaban tristeza, las acciones que puedo realizar frente a esto es conocer bien lo que puedo cambiar sin ninguna circunstancia, porque esto mejora la autoestima.

Leemos el texto “Consejos para aceptarnos, valorarnos y cuidarnos”. identificamos las ideas principales y las contrastamos con la información de la infografía “Consejos sencillos para mejorar tu autoestima”. (Te resumo el texto a continuación)

**Consejos para aceptarnos, valorarnos y cuidarnos**

**Aceptación o reconocimiento de sí**

1. Reconoce aquello que realmente te brinda comodidad, tranquilidad y felicidad.
2. Reconoce aquello en que eres realmente buena o bueno: verte a ti misma/o ocupada/o en lo que te gusta movilizará tu cuerpo, energía, afectos y pensamientos.
3. Reconoce los aspectos de tu cuerpo y apariencia que te agradan.
4. Reconoce la importancia de tu cuerpo en su totalidad: no solo aquello que ves superficialmente. No te obsesiones con reconocer tu cuerpo con la vista: respira profundamente, mírate a ti misma/o, apréciate.

**Cuidados o cómo mantener una vida saludable en cuerpo y mente**

**Para cuidar tu mente**

1. Presta atención a los cumplidos que recibes y desecha las críticas.
2. Identifica continuamente los aspectos que te agradan de ti.
3. ¡Compárate solo contigo! Nunca con las o los demás.

**Para cuidar tu cuerpo**

1. Mejora tu salud y bienestar: no solo se trata de bajar o subir de peso; enfócate en adquirir fortaleza, flexibilidad y resistencia. Estas características son mucho más importantes para sentirnos bien.
2. Realiza actividades físicas que sean de tu agrado.
3. Recuerda que tu autoimagen es una parte pequeña de tu autoconcepto.

Luego respondemos la siguiente pregunta:

* **¿Qué otros consejos para la autoestima nos ofrece el texto?** (En la lectura se mencionan los consejos para mejorar la autoestima, eso respondes en esta pregunta)

Tomemos en cuenta que…

Un estado óptimo de la autoestima, así como el reconocimiento y control de las emociones, son factores fundamentales para el desarrollo del bienestar emocional.

Leemos el texto “El bienestar emocional”. Durante el proceso de lectura, identificamos las características del bienestar emocional. (Te resumo el texto a continuación)

**El bienestar emocional**

La OMS considera que el bienestar emocional se caracteriza por un estado de ánimo por el cual nos damos cuenta de nuestras aptitudes para hacer frente a las situaciones normales de la vida y desarrollar trabajos de manera productiva y fructífera; además, nos permite tener la capacidad de hacer una contribución a la comunidad. También, el bienestar emocional guarda relación con la capacidad de adaptación a situaciones que cambian, y la disposición para aprender nuevas cosas; pero también con llevar una vida saludable y activa. Para Rafael Bisquerra, el bienestar emocional le da propósito a nuestra experiencia, pues “en la medida en que se esté en un estado afectivo caracterizado por alegría, buen humor, amor, regocijo, gozo, paz interior, armonía, equilibrio, plenitud, entre otras, se está próximo a la felicidad”.

La mayoría de nuestras acciones están motivadas a buscar el bienestar, aunque no siempre lo tengamos presente. Generalmente, buscamos ese bienestar en actividades como estar con amigas y amigos u obtener bienes materiales; sin embargo, dejamos de lado un tipo de bienestar que es clave: el emocional.

Podemos tener condiciones materiales y de vida muy favorables, pero si nos dominan emociones como la angustia, el miedo o la frustración, aunque todo esté aparentemente bien, experimentamos malestar. Por el contrario, si estamos atravesando por una circunstancia difícil, pero somos capaces de experimentar serenidad, confianza y empatía, es posible que podamos pasar el mal rato de mejor manera.

Luego, desarrollamos lo siguiente:

* **Elaboramos un texto escrito para explicar cómo la autoestima y el control de las emociones contribuyen al bienestar emocional.**

La autoestima el concepto que tenemos de nosotros mismos, mientras que el control de nuestras emociones es lo que nos permite controlar nuestra manera de actuar en diversas situaciones.

Estos dos componentes son fundamentales en el bienestar emocional, porque cuando tenemos una sana autoestima somos capaces de reconocer nuestro valor y sentirnos bien con nosotros mismos. Además, cuando aprendemos a controlar nuestras emociones nos relacionamos mejor con nuestro entorno y quienes nos rodean.

En cambio, si nuestra autoestima esta baja, es decir no esta sana, no nos sentiremos bien con nosotros mismos, y no controlaremos nuestras emociones, afectando a otras personas y no vamos a tener un bienestar emocional.

Es por eso que sentirnos bien con nosotros mismos y tener buenas relaciones con nuestro entorno nos permiten tener bienestar emocional

* **Algunas situaciones del espacio en el cual vivimos, como, por ejemplo, el excesivo ruido o el desorden, pueden afectar el bienestar emocional. Pensamos en situaciones cotidianas de nuestro entorno que afectan el bienestar emocional, las identificamos y las ordenamos en un esquema.** (Escribes en los espacios en blanco las acciones que afectan a tu bienestar emocional)

Situaciones cotidianas de nuestro entorno que afectan al bienestar emocional

A continuación, en el siguiente cuadro, escribimos algunas acciones cotidianas que realizamos o podríamos realizar para mejorar la autoestima y el control de las emociones, a fin de lograr el bienestar emocional. (En el cuadro escribes las acciones que realizaras para mejorar tu autoestima y control emocional, a fin del bienestar emocional, te ayudare con las acciones que realizas, y tú haces la parte de las acciones que podrías realizar)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Para la autoestima** | **Para el control de las emociones** |
| Acciones que realizamos | * Aceptarme tal y como soy * Hacer lo que me gusta * Ser positivo | * Identificar mis emociones * Contarle a otra persona como me siento * Ser empático |
| Acciones que podríamos realizar |  |  |

Ahora que ya planteamos nuestras propuestas de acciones, tenemos que sustentar por escrito por qué son importantes para el bienestar emocional. La sustentación debe respaldarse en los siguientes aspectos: la autoestima, los elementos de la autoestima, las emociones positivas y negativas, y la importancia de regular las emociones.

Estas propuestas de acciones son importantes porque nos ayudan a tener una buena autoestima y aceptarnos tal y como somos, sin importar la opinión de nadie porque somos únicos y especiales y esto es lo que nos hace a nosotros.

Vivir nuevas experiencias nos ayuda a ver como somos buenos en diferentes cosas, siempre arriesgándonos para poder aprender y tener confianza en nosotros mismos.

Es importante que cada uno de nosotros sepa reconocer sus emociones, ya sean negativas o positivas, porque así nosotros sabremos mantener la calma controlando nuestras emociones sin afectar a nadie y evitar conflictos.

Es por eso que tener buena autoestima y tener buenas relaciones con nuestro entorno nos permiten tener un bienestar emocional.

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Construye su identidad

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes? |
| Expliqué mis características personales y potencialidades para afrontar situaciones de riesgo. |  |  |  |
| Identifiqué mis emociones y las autorregulé para establecer relaciones de asertividad y empatía |  |  |  |
| Sustenté y argumenté una posición ante un dilema aplicando principios éticos. |  |  |  |
| **Propuse acciones cotidianas con el fin de contribuir a la mejora de la autoestima y la autorregulación de las emociones, para lograr el bienestar emocional.** |  |  |  |

Hasta aquí terminamos este MultiCurso, en el siguiente MultiCurso11 ubicado en la sección ‘Documentos Semana 11’ podrás encontrar estos tres temas:

* **Actividad 14:** Elaboramos el guion de un pódcast para dar a conocer nuestra opinión sobre la contaminación del aire. **(Comunicación)**
* **Actividad 15:** Proponemos un tipo de actividad física para la promoción de la salud y el bienestar. **(Educ. Física)**
* **Actividad 16:** Nos expresamos a través de un pódcast sobre la prevención y el cuidado integral de la salud y el ambiente**. (Comunicación)**

Espero te haya resultado de ayuda este documento… nos vemos pronto, gracias por tu paciencia y comprensión :’3

Si te ayudo y te agrada la forma en que te ayudo, puedes agradecerme siguiéndome en mis redes:

<https://www.youtube.com/channel/UC5mNe7XZoqhQbbObpblpSZg>

<https://www.facebook.com/sebastian.durand.acosta.5891/>

Sebastián Durand