Multicurso – Experiencia de Aprendizaje 8

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

(SEMANA 29)

¡Hola! Te saluda Sebastián, continuamos con este ‘multicurso’ que es DPCC, Comunicación, Matemática, Ciencias Sociales, y Ciencia y Tecnología a la vez. Estas son las 5 actividades de esta carpeta MultiCurso29.

**En esta carpeta estamos trabajando con:**

* **Actividad 1: Comunicación** (Pág. 1)
* **Actividad 2: CC.SS.** (Pág. 3)
* **Actividad 3: CyT** (Pág. 6)
* **Actividad 4: Ed. Física** (Esta actividad lo encuentras como siempre en la página de Bela)
* **Actividad 5: CyT** (Pág. 7)

**En la carpeta de** **Multicurso** **las semanas no importan**, sino las actividades de cada curso, pero quise ordenar los documentos semanalmente para evitar desorden…

ACTIVIDAD 1

**Leemos sobre problemas de salud relacionados a la inadecuada alimentación (Comunicación).**

La resolución de la actividad la puedes encontrar a través de este link:

<https://youtu.be/KN_rFEqyLwA>

El Power Point (PT) lo puedes descargar mediante este link:

<https://docs.google.com/presentation/d/15nQAeuGc-Pl0feKQgPMcBdJxgb5gRZHb/edit?rtpof=true>

La infografía la puedes encontrar aquí:

<https://www.elsevier.com/es-es/connect/estudiantes-de-ciencias-de-la-salud/claves-para-llevar-una-alimentacion-sana-infografia>

Si no puedes ingresar al Power Point, te dejo los cuadros aquí:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspectos | **TEXTO 1** | **TEXTO 2** |
| Señales que indican que debes cambiar tu alimentación | Claves para llevar una alimentación sana |
| ¿Qué tipo de texto es? | Texto informativo. | Texto informativo. |
| ¿Cuál es el propósito comunicativo? | El propósito del texto es dar a conocer cómo puedes tener una alimentación saludable, además de dar a conocer las consecuencias de no llevar una dieta saludable. | El propósito del texto es dar a conocer la dieta saludable y no saludable, nos da información de ello, y creo que más allá de eso, su intención es que las personas reflexionen y tomen su decisión de tomar una de las dos opciones. |
| ¿Cuál es el punto de vista? | Mi punto de vista es que debemos ingerir alimentos saludables para obtener nutrientes, y nuestro organismo no tenga suficiente trabajo. | Mi punto de vista es que debemos elegir tener una dieta saludable y optar por las recomendaciones que nos dan para obtener un mejor estilo de vida. |
| ¿Cuáles son los elementos que componen el texto? | El título, la introducción, el cuerpo y la conclusión. | El título, texto, imágenes, créditos y la fuente. |
| En el texto predominan… | Las señales por la que debes cambiar tu alimentación y las recomendaciones para tener una alimentación saludable. | La dieta saludable y no saludable, los principios básicos y consejos para una alimentación saludable. |

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes? |
| Identifiqué el tema y las ideas principales en los textos leídos.  |  |  |  |
| Clasifiqué, organicé y sinteticé información importante en el organizador gráfico. |  |  |  |
| Expliqué los puntos de vista presentes en los textos. |  |  |  |
| Emití un juicio crítico sobre la información en los textos. |  |  |  |
| Relacioné el tema tratado en los textos con mi vida diaria. |  |  |  |

ACTIVIDAD 2

**Analizamos las potencialidades alimenticias de las ecorregiones y la acción de las comunidades rurales (CC.SS.)**

En esta actividad analizaremos las potencialidades alimenticias de nuestras comunidades para promover una alimentación adecuada y cómo actúan los actores sociales en su territorio a fin de comprender su importancia en nuestro bienestar.

Reflexionamos

Vamos a leer el siguiente caso:

María se fue de vacaciones a una comunidad de Huancavelica y le agrada estar ahí. Ella extraña comer las frutas de su pueblo y se ha dado cuenta de que en este lugar la producción y venta de frutas es escasa en las bodegas y ferias.

María se pregunta por qué en ese lugar no se producen frutas, si es muy parecido a su pueblo.

Para ayudar a responder las interrogantes de María, nos reunimos con nuestros familiares y juntos reflexionamos en torno a las siguientes preguntas:

(Básicamente, estas son preguntas que debes charlas con tus padres, pero si en caso no tengas idea, puedes guiarte de mis respuestas)

* **¿Siempre se ha sembrado lo mismo en la comunidad? ¿Cuáles son los cambios que se han dado en los cultivos?, ¿por qué?**

No, hubo algunos cambios, por ejemplo, en mi comunidad antes se sembraba camote, papa, yuca, que era lo fundamental que se sembraba, pero cuando había un cambio de clima, dejaban de sembrar el camote, ya que se malograba mucho, debido a las lluvias y no era muy beneficioso para los comerciantes

* **¿Antes la comunidad nos proveía de todos los alimentos necesarios? Desarrollemos la respuesta.**

A veces, porque hubo días en lo que, si había todos los alimentos necesarios, pero otros días no, mi madre me cuenta que se tenia que ir al mercado central de la ciudad para conseguir los alimentos necesarios, y esto le quitaba un poco de su tiempo libre.

Analizo y comprendo

A partir de la reflexión anterior, analizamos cómo se obtienen los alimentos para la población; para ello conversa con tus padres.

En el lugar donde vives, **¿qué actividades se realizan para producir y/o obtener alimentos para la familia y la comunidad (agricultura, ganadería, acuicultura, avicultura, pesca, caza, recolección)?** Descríbelas.

En mi comunidad se realizan actividades como…

En el Perú la clasificación de regiones naturales más conocida es Costa, Sierra y Selva y mar; sin embargo, Antonio Brack Egg propuso un estudio más riguroso y científico en el que identifica 11 ecorregiones en el territorio peruano, cada una delimitada geográficamente y con sus características naturales.

Para comprender esta propuesta, leemos el texto **“Ecorregiones del Perú”**, el cual te resumiré a continuación:

Ecorregiones del Perú y sus potencialidades alimenticias

**¿Qué es una ecorregión?**

Una ecorregión es un área geográfica que se caracteriza por sus condiciones bastante homogéneas en lo referente al clima, los suelos, la hidrología, la flora y fauna, y en donde los diferentes factores actúan en estrecha interdependencia. Además, es delimitable geográficamente y distinguible de otras con bastante claridad.

A partir de la lectura y con el apoyo de tu familia, identificamos nuestra ecorregión y sus potencialidades alimenticias.

(En el mapa, vas a identificar tu ecorregión. Primero, anda a la parte de la flecha **roja** que marca el cuadro, donde dice “Leyenda”, ahí podrás ver las 11 ecorregiones del Perú, pero, ¿Cómo podrás identificar la tuya?, solo anda al mapa donde están las regiones, identificas tu región y su color, y según el color que tenga tu ecorregión que se encuentra en el cuadro, identificarás tu ecorregión. Por ejemplo, mi región es Lambayeque, puedo ver que esta de color rosado y amarillo, y esos colores representan a la ecorregión “Desierto del Pacífico” y “Bosque Seco Ecuatorial”, como lo indica la flecha **celeste**, entonces, ¿cómo puedo saber cuál es mi ecorregión?, mi ecorregión es “Bosque seco ecuatorial”, ya que, en el mapa de Lambayeque, mas de la mitad el color rosado tapa el mapa, eso indica que pertenece a la ecorregión “Bosque seco ecuatorial”)

**Mi ecorregión y sus potencialidades alimenticias**

(Esto lo haces según tu región, en mi caso te daré un ejemplo con mi región Lambayeque que pertenece a la ecorregión del “Bosque seco ecuatorial”, si deseas puede buscar en Google más información de fuentes confiables, aquí te dejo mi ejemplo, pero recuerda hacerlo con tu región)

|  |  |
| --- | --- |
| ¿En qué ecorregión se ubica tu comunidad? (Observa el mapa). | En la ecorregión “Bosque Seco Ecuatorial” |
| ¿Cómo es su clima durante el año? | El clima es cálido durante todo el año, con temperatura entre el 25° y 30°C, y con lluvias abundantes. |
| ¿Cómo es su suelo? | El suelo es de tipo árido  |
| ¿Cómo es su hidrología (ríos, lagos, mar)? Descríbela. | Los ríos más importantes son el Zarumilla, Tumbes, Chira, Piura, Chamaya, Chinchipe y Marañón, y entre los lagos más importantes destacan: Lamederos, Salitral Grande, Salitrillo, Manglares de Tumbes, Manglares de San Pedro, Ramón y Ñapique. |
| Ahora, identifiquemos las **potencialidades alimenticias** de tu ecorregión |
| ¿Qué especies de flora (plantas) silvestre y domesticada propias de tu ecorregión se utilizan en la alimentación de tu comunidad? Menciónalas. | El ceibo, angolo, parotillo, papelillo, algarrobo, sapote, sauce, caña brava. |
| ¿Qué especies de fauna (animales) silvestre y domesticada propias de tu ecorregión se utilizan en la alimentación de tu comunidad? Menciónalas | La vizcacha, el sajino, ardillas, aves, etc. |

Continuamos analizando

Ahora que hemos identificado las potencialidades que nos ofrecen las características de las ecorregiones para la producción de alimentos, es importante también comprender la acción de los actores sociales para conservar los alimentos nativos.

Para lo cual leemos el texto **“Las comunidades rurales que mueven al país”**, que te resumiré a continuación:

Las comunidades rurales que mueven al país

**Como fuente de alimentos.** Las comunidades producen la mayoría de los alimentos que abastecen los mercados de las ciudades. El 70% de estos productos son generados por la agricultura familiar, que subsiste con casi todo en contra.

Las comunidades han domesticado plantas que han preservado por siglos, como la papa, el camote, la quinua, la cañihua, etc. También una gran variedad de frutas, que hoy en día son consumidas por millones de personas en todo el planeta.

No sólo son muy importantes como proveedoras de alimentos. Las comunidades también usan responsablemente los bosques, la tierra y el agua que hacen posible la vida. En síntesis, cuidan la enorme biodiversidad presente en nuestro país y el medio ambiente necesario para su desarrollo.

Después de la lectura, respondemos la siguiente pregunta:

**¿Qué acciones responsables se realizan en nuestra comunidad para la conservación de la biodiversidad para sustentar de alimentos a la familia y a la comunidad?** (Respondes esta pregunta desde tu propia experiencia, te guías de mi ejemplo)

En mi comunidad se domestican plantas que son fundamentales para la alimentación de las personas como la papa, el camote, la yuca, entre otras frutas también, y no solo las plantas, sino , los bosques, la tierra, y el agua que hacen posible la vida del ser humano.

Tomemos en cuenta que…

Asumir una actitud responsable y de cuidado de nuestra biodiversidad es importante, pues nos provee de alimentos que pueden ayudar a cuidar la salud de las personas.

Evaluamos nuestros avances

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes? |
| Expliqué las potencialidades alimenticias de mi comunidad considerando sus características geográficas. |  |  |  |
| Utilicé diversas fuentes de información y herramientas cartográficas para identificar el espacio geográfico de las ecorregiones de mi comunidad. |  |  |  |

ACTIVIDAD 3

**Explicamos como las células obtienen energía de los alimentos (Ciencia y tecnología).**

En esta actividad, explicaremos como las células obtienen energía de los alimentos para cumplir con sus funciones vitales.

La resolución de la actividad la puedes encontrar a través de este link:

<https://youtu.be/zWQYVjDs9PI>

El Power Point (PT) lo puedes descargar mediante este link:

<https://docs.google.com/presentation/d/1A3wjMypa5daPMhvHoEC88qNBIV0XKqMI/edit>

(En esta actividad no se utilizo ningún cuadro, mas que el de autoevaluación)

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 mis aprendizajes? |
| Expliqué, con base en conocimientos científicos cómo se transforman los alimentos y se obtiene la energía necesaria para realizar las funciones vitales del ser humano. |  |  |  |
| Argumenté, a partir de conocimientos científicos y sabores locales, cómo los alimentos propios de mi región pueden mejorar la nutrición de pobladores de mi comunidad, y cuál es su impacto en la sociedad y el ambiente. |  |  |  |

(La actividad 4, correspondiente a Ed. Física la encuentras en la página de Bela como “Ed. Fïsica29 3ro y 4to Actividad 4 Exp 8”).

ACTIVIDAD 5

**Indagamos sobre los alimentos que contienen mayor cantidad de almidón (Ciencia y tecnología).**

En esta actividad vamos a indagar sobre alimentos que contienen cantidad de almidón, lo cual permitirá incluirlos dentro de nuestra alimentación diaria, de acuerdo con los recursos de la comunidad y nuestro estilo de vida.

La resolución de la actividad la puedes encontrar a través de este link:

<https://youtu.be/exHcv8yUalA>

El Power Point (PT) lo puedes descargar mediante este link:

<https://docs.google.com/presentation/d/1hikySK_X0b4iu8fjXKTKUvfzYeJYDol3/edit>

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes? |
| Plantee una pregunta para la indagación sobre los alimentos de consumo diario que contienen mayor cantidad de almidón considerando variables. A partir de ello, plantee una hipótesis y establecí el objetivo. |  |  |  |
| Propuse y explique los procedimientos para validar la hipótesis planteada, incluí un grupo de control y seleccione y use materiales considerando las medidas de seguridad. |  |  |  |
| Obtuve datos, los organice y los represente mediante gráficos estadísticos. |  |  |  |
| Compare los datos y establecí una relación de casualidad u otra; la contraste con la hipótesis e información científica, la valide o refute, y elabore conclusiones.  |  |  |  |

Con esto terminamos en esta carpeta, ya estaré subiendo el Multicurso 30

Espero todo esto te resulte de ayuda…

En la carpeta MultiCurso 30 que encontrarás en la sección ‘Documentos Semana 30’ de la página de Bela, podrás ver las siguientes actividades:

* **Actividad 6:** Fundamentamos por qué debemos conocer los beneficios nutricionales de los alimentos de nuestra comunidad. **(CyT)**
* **Actividad 7:** Fortalecemos nuestra identidad reflexionando sobre la importancia de practicar una vida saludable. **(DPCC)**
* **Actividad 8:** Representamos la cantidad de nutrientes con notación científica y exponencial. **(Matemática)**
* **Actividad 9:** Planteamos recomendaciones para nuestra práctica de actividad física saludable. **(Ed. Física)**
* **Actividad 10:** Calculamos el valor nutricional de los platos típicos con números expresados en notación científica y exponencial. **(Matemática)**

En unos días, antes de que empiece la semana, estaré colgando el multicurso 30 para que lo puedas hacerlo con calma

Si te ayudo con estas guías, puedes agradecerme siguiéndome en mis redes:

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

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

Sebastián Durand