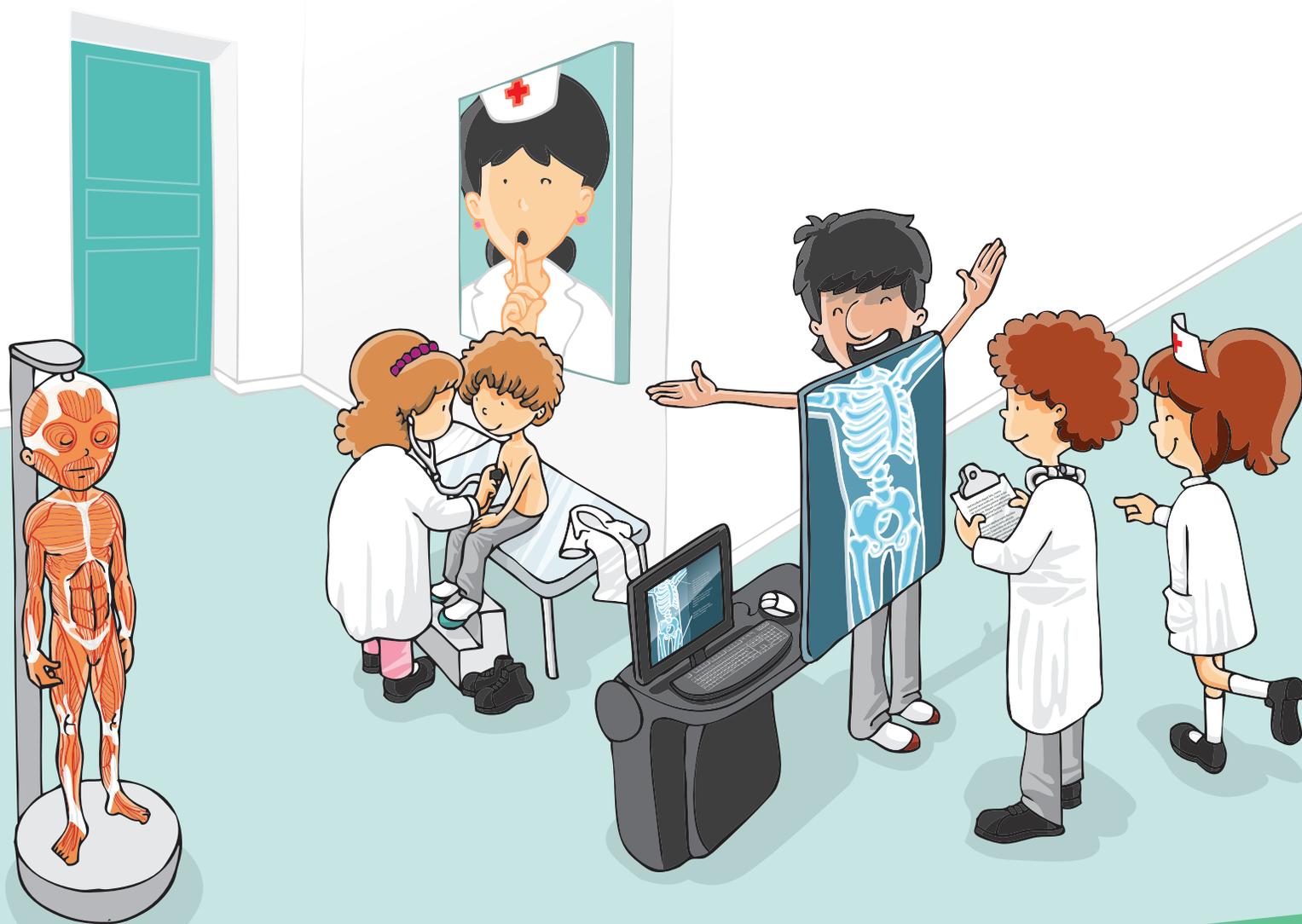




Cuaderno de Trabajo

Ciencias Naturales

Módulo didáctico para la
enseñanza y el aprendizaje en
escuelas rurales multigrado



2º
Básico

Cuerpo humano y salud



Cuaderno de trabajo

Ciencias Naturales

Módulo didáctico para la enseñanza y el
aprendizaje en escuelas rurales multigrado

► **Cuerpo humano y salud**



Cuaderno de Trabajo
Ciencias Naturales
Cuerpo humano y salud
2º Básico. Clases 1 a 7

Programa de Educación Rural

División de Educación General
Ministerio de Educación
República de Chile

Autores

Geraldo Brown González
Marta Madrid Pizarro
Sandra Órdenes Abbott

Edición

Nivel de Educación Básica MINEDUC

Con colaboración de:

Microcentros de la Comuna de Monte Patria:
"Alborada del Río Grande"
"Frontera Andina"
"Renacer Andino"
"Esperanza de las Nieves"
"Camino hacia el Futuro"
"Valles Unidos"
Región de Coquimbo

Diseño y Diagramación

Designio

Ilustraciones

Miguel Marfán Sofa
Designio

Junio 2014

En esta clase investigaremos sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo para mantenernos sanos. Trataremos de responder la pregunta, **¿cómo es el interior de nuestro cuerpo?**

ACTIVIDAD 1

La o el profesor les entregará lápices de colores, plumón, papel café grande (150 cm).

Uno de ustedes debe acostarse de espaldas sobre el papel y otra u otro estudiante, dibujará el contorno del cuerpo.

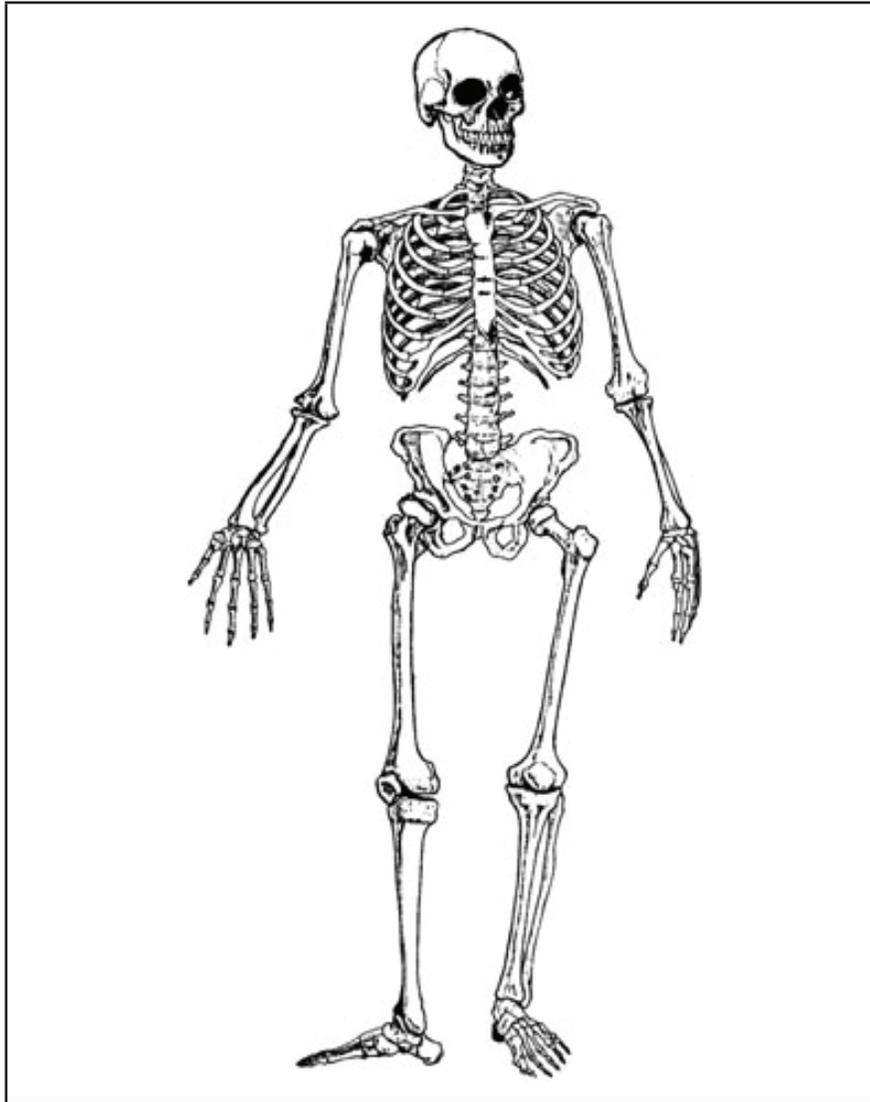
- Dibujen en la silueta los órganos de los sentidos y escriban el nombre de cada uno de ellos.
- Dibujen en la silueta los órganos del interior del cuerpo que conozcan.

Compartan sus ideas, pegando los papeles con las siluetas en la pared de la sala.

- ¿Qué les gustaría saber sobre los órganos internos del cuerpo? Planteen una pregunta.

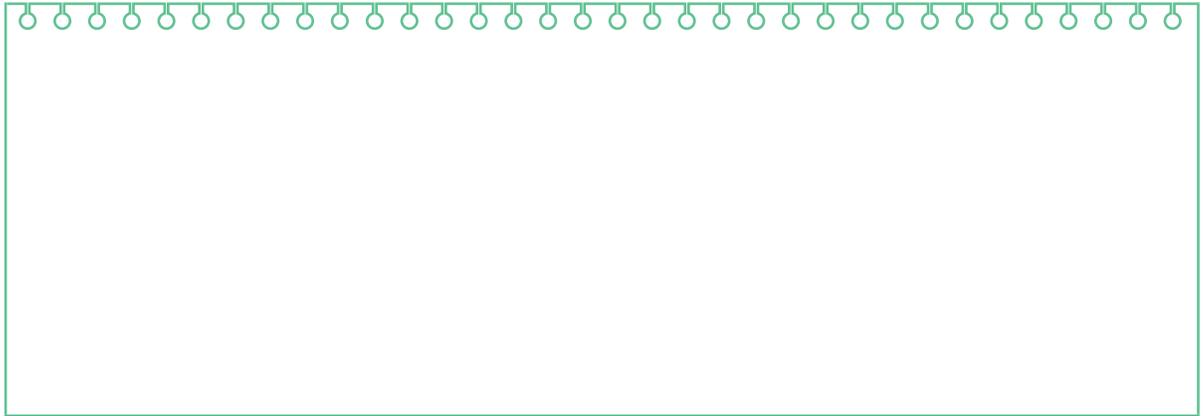
ACTIVIDAD 2

Observen el dibujo y respondan las preguntas.



- ¿Qué representa la figura?

- Dibuja los órganos que están dentro del esqueleto. Escriban el nombre de esos órganos.



ACTIVIDAD

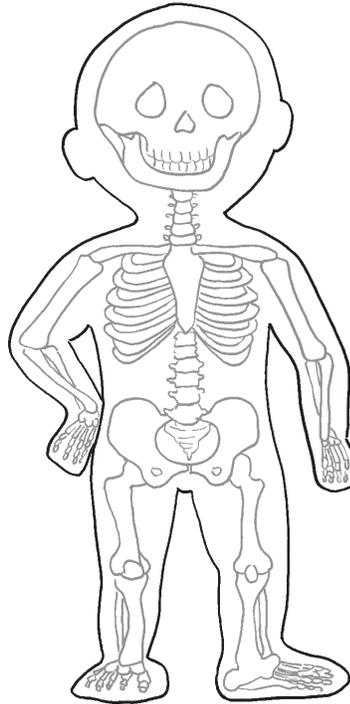
3

Al final de esta clase encontrarán una lámina con dibujos de los órganos del cuerpo humano. Recorta estos órganos y pégalos en la silueta que dibujaron en la actividad N°1.

- Identifiquen cada órgano, escribiendo su nombre.
- ¿Por qué esos órganos se ubican dentro de estructuras formadas por huesos? Expliquen en forma oral. Una vez que lleguen a un consenso con el grupo, respondan en forma escrita.

ACTIVIDAD 4

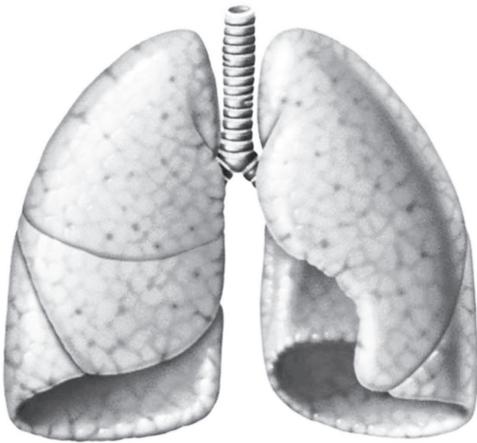
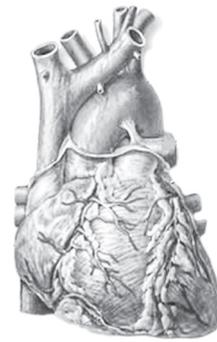
Observa la silueta y luego, dibuja los órganos en el lugar en que se ubican en el cuerpo. Escribe su nombre.



- Reflexiona sobre todo lo realizado en esta clase y piensa en algunas respuestas para esta pregunta y que puedas compartir con tus compañeras y compañeros, ¿cómo es el interior de nuestro cuerpo?

ACTIVIDAD 3

Recortables



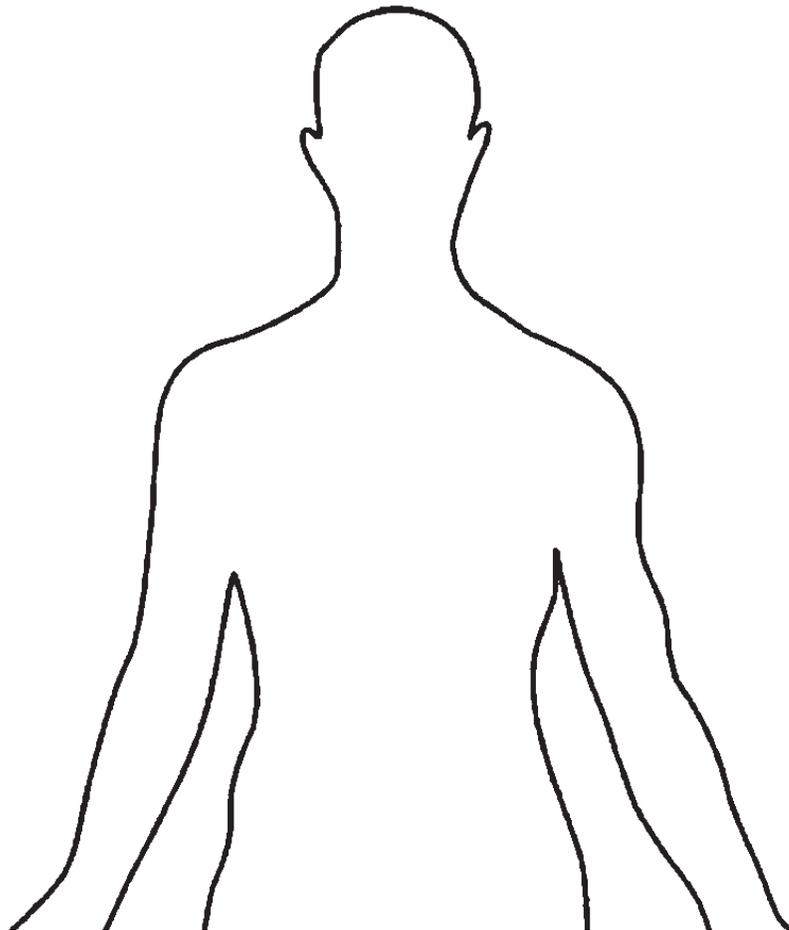
En la clase anterior reconociste órganos internos y su ubicación en nuestro cuerpo. En esta clase investigarás para tratar de dar respuesta a la pregunta **¿cómo funcionan algunos órganos internos (corazón, pulmones y estómago) de nuestro cuerpo?**

ACTIVIDAD

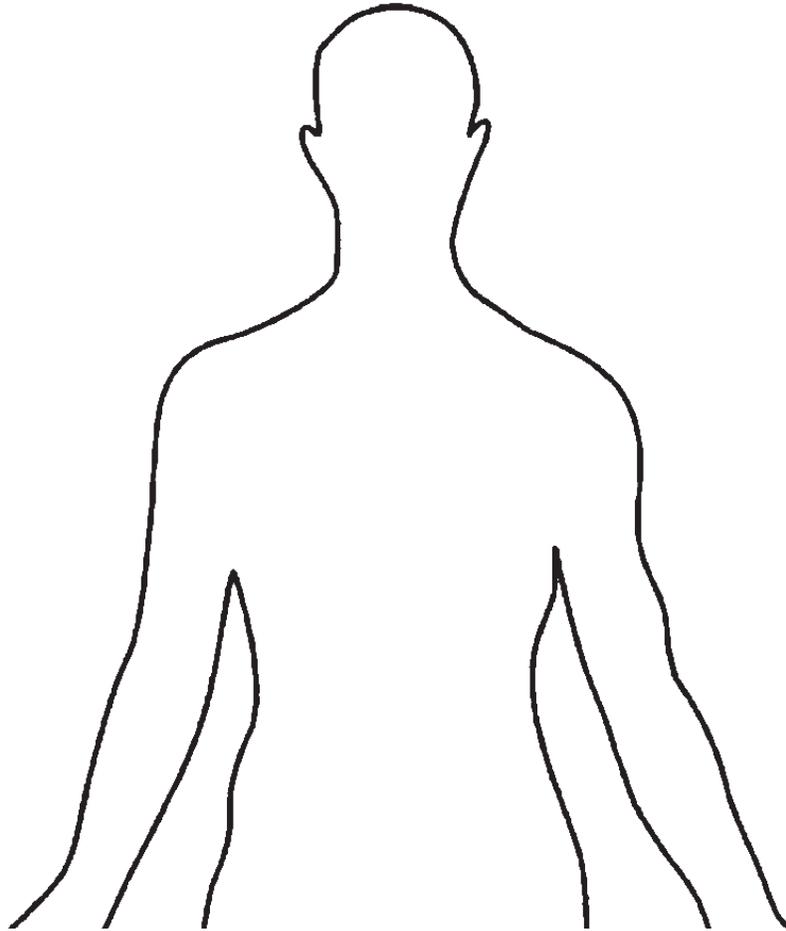
1

Lean las preguntas, conversen sobre ellas y piensen en cómo las responderían.

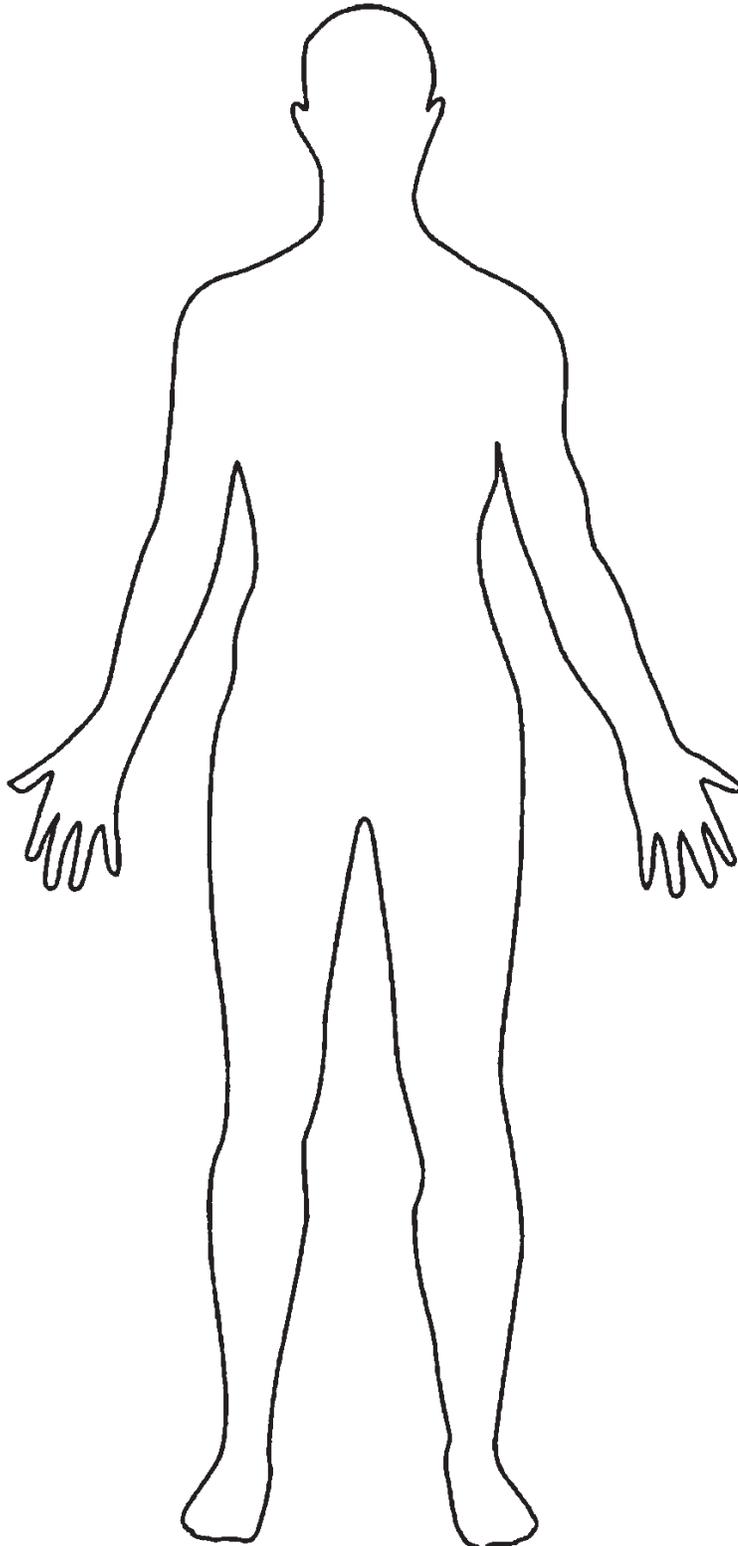
- ¿Dónde se ubican los pulmones en el cuerpo?, ¿cuál es el recorrido del aire cuando entra al cuerpo? Dibújalo en la siguiente silueta.



- ¿Dónde se ubica el estómago?, ¿cuál es el recorrido del alimento cuando entra al cuerpo? Dibújalo en la siguiente silueta



- ¿Dónde se ubica el corazón?, ¿cuál es el recorrido de la sangre al interior del cuerpo? Dibújalo en la siguiente silueta



ACTIVIDAD 2

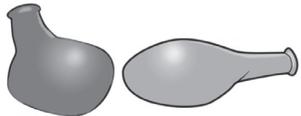
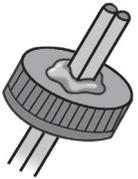
¿Cómo respiramos?

Junto con tus compañeras y compañeros de grupo, realiza la siguiente actividad para responder la pregunta.

1. Soliciten los siguientes materiales para el grupo:

- 1 botella plástica con el fondo recortado y la tapa con un orificio en el centro.
- 2 globos pequeños.
- 1 trozo grande de un globo.
- Pajillas para bebidas.
- Hilo.
- Cinta adhesiva.
- Pegamento.
- Plastilina.

2. Ahora, para armar este aparato con los materiales entregados, observen la siguiente lámina y sigan las instrucciones que les dará el profesor o profesora.

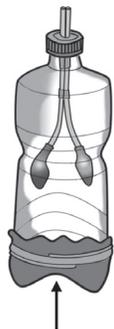
<p>1 botella plástica con el fondo recortado y la tapa con un orificio en el centro.</p> 	<p>2 globos de agua.</p> 	
	<p>Trozo de un globo grande.</p> 	
<p>Pajillas.</p> 	<p>Hilo y cinta adhesiva.</p>	<p>Pegamento - plastilina</p>
<p>a) Une con pegamento las pajillas, como se muestra en el dibujo.</p> 	<p>c) Pasa por el orificio de la tapa las pajillas, por el extremo sin globos y sella con plastilina el orificio.</p> 	
<p>b) Ata con hilo y cinta adhesiva un globo de agua desinflado, en cada extremo de las pajillas.</p> 	<p>d) Arma el sistema, como se muestra en el siguiente dibujo. La profesora o profesor te ayudará a cerrar la botellas con el trozo de globo.</p> 	

Discute con tus compañeras y compañeros de grupo, ¿qué creen que representa el sistema armado?

3. Ahora, para hacer funcionar el sistema que armaron, sigan las instrucciones que les darán.

<p>A) Inspiren profundamente. ¿Qué sienten cuando entra el aire? Expliquen.</p>		
<p>B) Simulen la entrada del aire en el sistema, tirando con la mano el globo como se muestra en la figura.</p>		<p>¿Qué ocurre con los globos dentro de la botella?</p>
<p>¿Qué ocurre con los pulmones cuando entra el aire, al inspirar?</p>		<p>Comparen las dos acciones (A y B), ¿en qué se parecen?</p>

4. Ahora, realicen las siguientes acciones.

<p>A) Boten todo el aire (espiren). ¿Qué sienten cuando sale el aire? Expliquen.</p>		
<p>B) Simulen la entrada del aire en el sistema, presionando con el dedo el globo, como se muestra en la figura.</p>		<p>¿Qué ocurre con los globos dentro de la botella?</p>
<p>¿Qué ocurre con los pulmones cuando sale el aire, al espirar?</p>		<p>Comparen las dos acciones (A y B). ¿En qué se parecen?</p>

5. Reflexiona respecto de lo realizado y discute con tus compañeras y compañeros.

¿Cuál es la función de los pulmones?

ACTIVIDAD 3

Para realizar esta actividad, sigan las instrucciones que les dará la profesora o el profesor.

1. En reposo, coloca tu mano izquierda sobre el lado derecho de tu pecho y luego, la mano derecha sobre el lado izquierdo de tu pecho.

<p>A) Coloquen sus dedos índice y medio en el cuello, como muestra la figura.</p>	
<p>B) ¿Qué sienten? Describan sus sensaciones.</p>	

2. Ahora, salgan al patio de la escuela y corran durante dos minutos. Luego, regresen a la sala y repitan las acciones de los puntos A y B.

¿Cuál es la diferencia que hay en sus sensaciones, cuando están en reposo y cuando están agitados? ¿Por qué creen que pasa eso? Registren sus observaciones.

ACTIVIDAD

4

Coloca un ticket ✓ a las afirmaciones sobre el estómago que sean correctas.

_____ Segrega ácido clorhídrico.

_____ Su función es ayudar a la digestión de los alimentos, es decir, convertir a los alimentos en partículas más pequeñas.

_____ Se mueve constantemente para mezclar los alimentos.

_____ El interior del estómago está cubierto de mucosidad para protegerse de los ácidos.

Comenta con tus compañeros y responde ¿Cuál es la función del estómago?

ACTIVIDAD

5

Órgano	Nombre del órgano	¿Cuál es su función?
		
		
		

ACTIVIDAD 6

¿Cuáles son las funciones que cumplen estos órganos en el cuerpo? Lean el siguiente texto.

	<p>Corazón: es como una bomba, pero de músculo, del tamaño de un puño y su función es hacer circular la sangre por todo el cuerpo.</p>
	<p>Estómago: es un órgano cuya forma se puede comparar con la letra "J". Su forma varía según la cantidad de alimentos que tenga en su interior. Dentro del estómago están los jugos gástricos que ayudan a la digestión de los alimentos.</p>
	<p>Pulmones: son órganos pares situados en la cavidad torácica, parecidos a un par de esponjas. Su función esencial es la respiración; es decir, traspasar a la sangre el oxígeno del aire y botar el anhídrido carbónico. En la respiración, se inflan cuando se toma aire (inspiración) y se desinflan cuando se elimina (expiración).</p>

Completen el siguiente cuadro.

ÓRGANO	FUNCIÓN DEL ÓRGANO
Corazón	
Estómago	
Pulmones	

En clases anteriores estudiamos la función que cumplen en el organismo algunos órganos internos. En esta clase te proponemos investigar la respuesta a la pregunta **¿cómo nos movemos?**

ACTIVIDAD 1

Lean las siguientes preguntas, hablen sobre ellas, piensen en las respuestas y escribanlas.

1. ¿Qué sabes de los músculos? ¿Qué hacen en nuestro cuerpo? ¿Con qué otros órganos se relacionan?

2. ¿Cuáles son los órganos que participan en los movimientos del cuerpo como caminar, saltar y correr?

ACTIVIDAD 2

Trabajen en grupo.

- Soliciten estos materiales: clips o chinchas, trozos de lana, lápices de colores, tijeras, tarjetas con nombres de huesos y articulaciones.
- Construyan un esqueleto humano articulado, utilizando el anexo 1 que se encuentra al final de esta clase. Sigán las instrucciones que les darán.
- Observen el esqueleto que armaron y localicen con sus compañeros los huesos y articulaciones que conozcan.
- Pongan la tarjeta con el nombre correspondiente sobre el hueso o articulación reconocido, afirmándola con un clip.

- Comparen los nombres que identificaron de los huesos y articulaciones con los que muestra el anexo 2. Con esta información corrijan y completen el esqueleto que armaron. Ahora respondan:

- ¿Todas las partes del cuerpo se mueven de igual forma? Explica.

- ¿Qué partes del cuerpo permiten caminar? Explica qué permite realizar este movimiento.

- Clasifiquen los huesos, registren la clasificación en el cuaderno y en un papelógrafo. Revisen lo que hicieron y luego escriban respuestas a las preguntas.

- ¿Qué criterio de clasificación utilizaron?

- ¿Qué grupos (categorías) formaron?

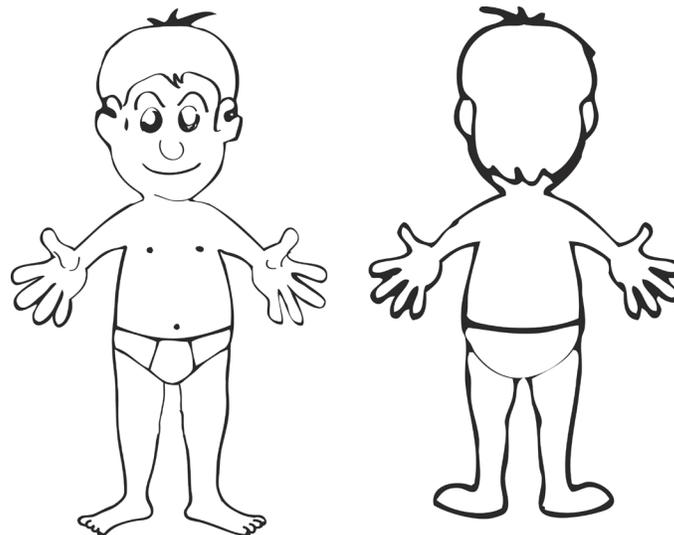
ACTIVIDAD 3

Escucha con atención las indicaciones que la o el profesor te dará para caminar, saltar y subir escalones.

- ¿Qué partes del cuerpo se mueven? ¿Qué sientes? ¿Qué le pasa a tus músculos? Describe y registra en tu cuaderno.



- En la siguiente silueta del cuerpo humano, recorta y pega los músculos que encontrarás en la lámina que se encuentra en el anexo 3, al final de esta clase. Escribe el nombre de cada músculo que has reconocido y pegado en la silueta.



- Discutan, piensen y elaboren respuestas para estas preguntas. Escriban las respuestas en sus cuadernos.

- ¿Qué le pasa a los gemelos cuando saltas?

- ¿Dónde se ubica el músculo abdominal? ¿En qué movimientos interviene?

- ¿Cuáles son los músculos de la espalda? ¿En qué movimientos intervienen?

ACTIVIDAD 4

Escuchen en silencio y sigan las instrucciones que les darán para realizar este juego.

- Estira un brazo, abre y cierra la mano, con la otra mano toca, rodeando, el antebrazo estirado.
- Digan lo que sienten al abrir y cerrar la mano. Digan qué movimiento realizó la mano.
- Ahora, apoya el codo en la mesa. Sube y baja el antebrazo, mientras con la otra mano, toca la parte del bíceps y luego del tríceps, siente el movimiento de los músculos.
- Describe lo que sucede al subir y bajar el antebrazo.
- Dibuja los movimientos que realizaste.



Observa el anexo 4 que muestra el dibujo del movimiento que realizaste. Compara ambos dibujos. ¿Hay diferencias? ¿Cuáles?

ACTIVIDAD 5

Revisen las respuestas a las preguntas de las actividades. Comenten el resultado de sus investigaciones y completen las siguientes oraciones.



- El sistema locomotor está compuesto por los huesos, articulaciones y _____.
- El cuerpo puede dividirse en tronco, cabeza y _____.
- Los músculos pueden relajarse y _____ para generar movimiento.
- Los huesos pueden sostener el cuerpo y _____ los órganos.
- La cadera, rodilla y hombro son ejemplos de _____.
- La pelvis, el fémur y húmero son ejemplos de _____.

Revisen y reflexionen sobre lo realizado y aprendido en esta clase. Piensen en respuestas para estas preguntas y compártanlas con las y los compañeros: ¿qué aprendí hoy? ¿para qué me sirve?

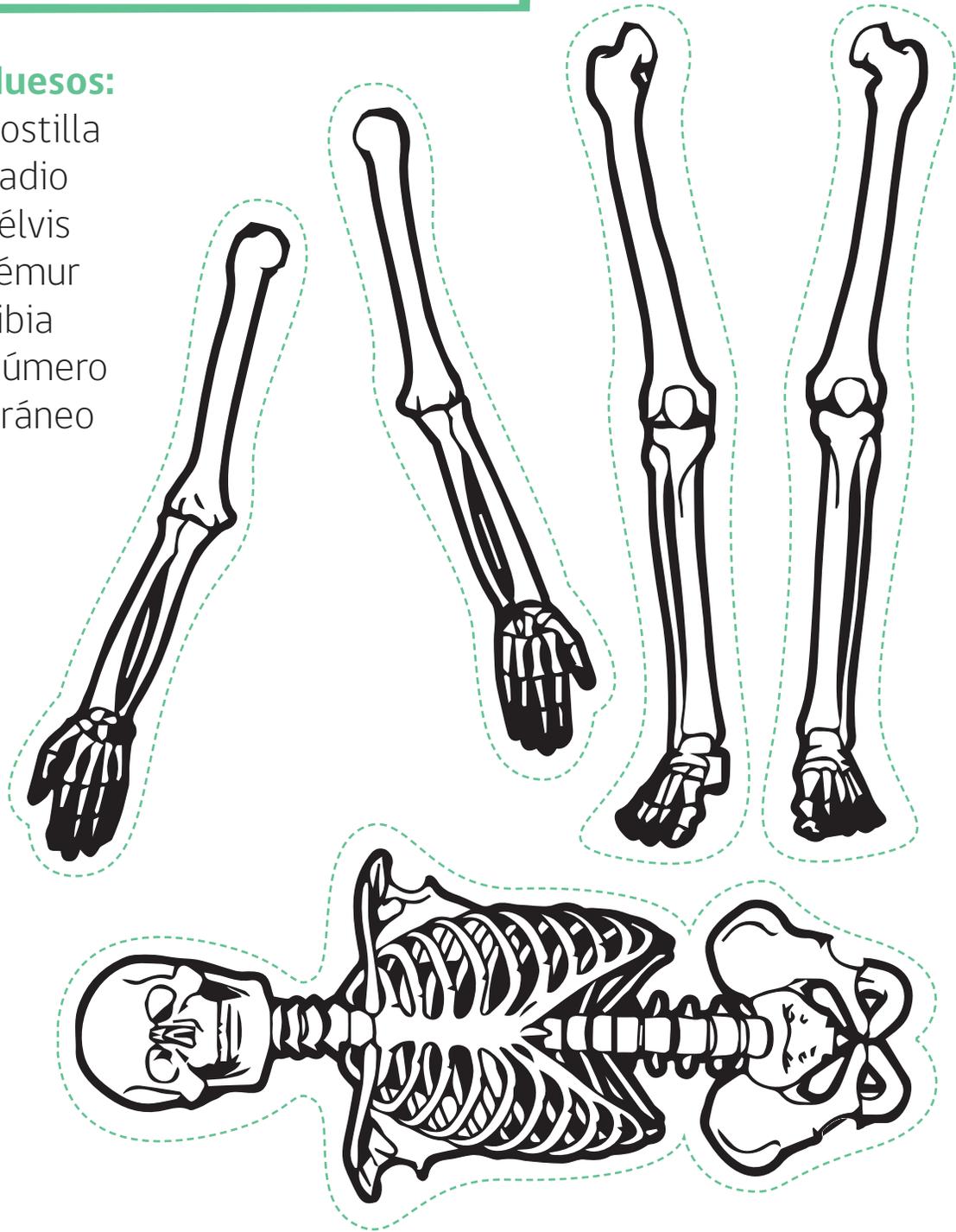
ACTIVIDAD

2

Lámina 1 Esqueleto para recortar

Huesos:

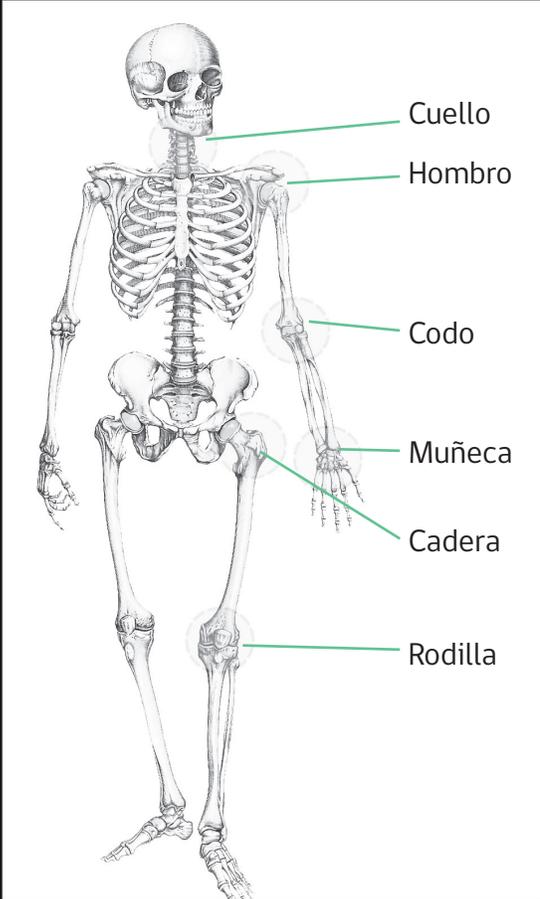
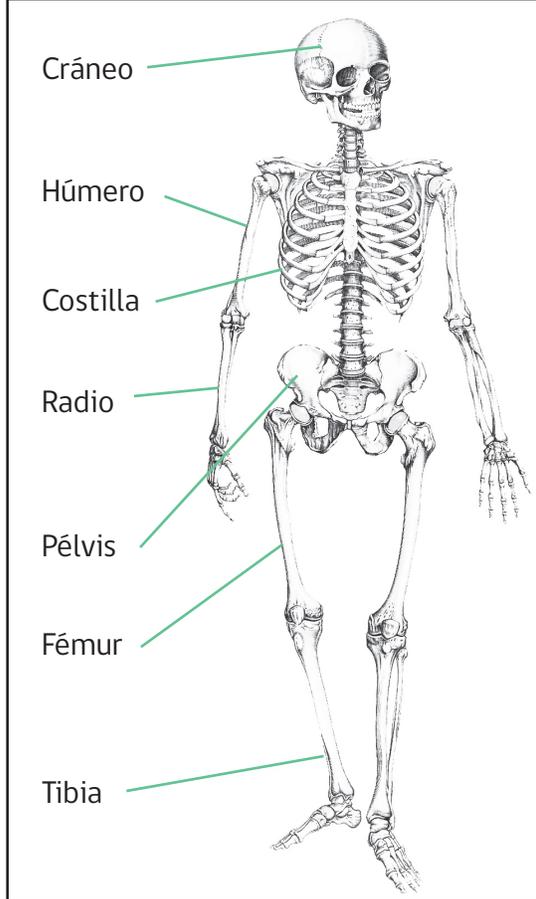
- Costilla
- Radio
- Pélvis
- Fémur
- Tibia
- Húmero
- Cráneo



ACTIVIDAD

2

Lámina 2: Esqueleto con nombres de huesos y articulaciones

Principales articulaciones	Principales huesos
 <p>Cuello</p> <p>Hombro</p> <p>Codo</p> <p>Muñeca</p> <p>Cadera</p> <p>Rodilla</p>	 <p>Cráneo</p> <p>Húmero</p> <p>Costilla</p> <p>Radio</p> <p>Pélvis</p> <p>Fémur</p> <p>Tibia</p>

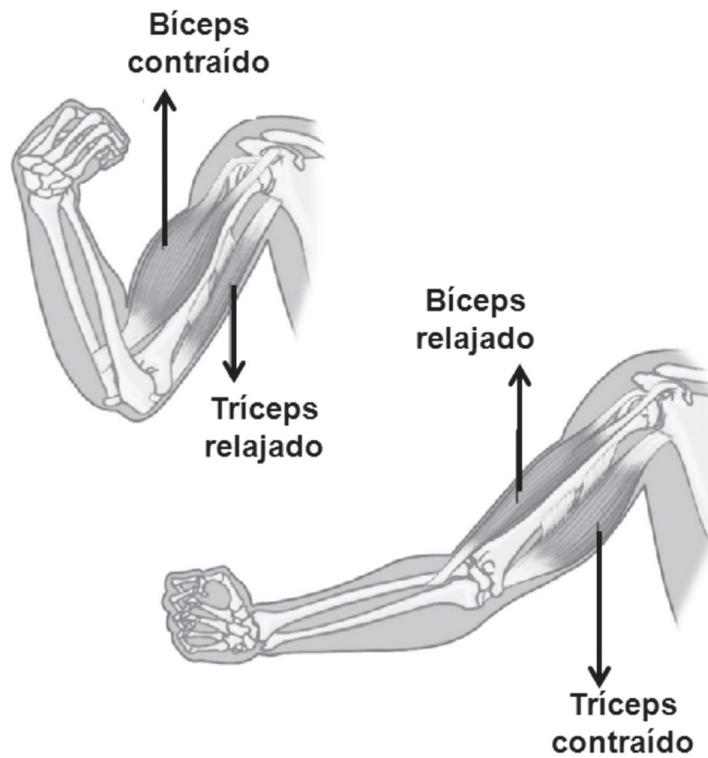
ACTIVIDAD 3

Dibujo de algunos músculos. Para recortar y ubicar en una silueta del cuerpo humano.



ACTIVIDAD 4

Lámina 3.



En la clase anterior aprendieron cómo nos movemos y qué órganos participan del movimiento. Ahora, investigarán cambios que ocurren en nuestro cuerpo en actividades cotidianas.

ACTIVIDAD 1

Para comenzar, conversen con las y los compañeros de grupo y piensen en respuestas a estas preguntas.

- ¿Qué cambios observas en tu cuerpo cuando realizas una actividad física?

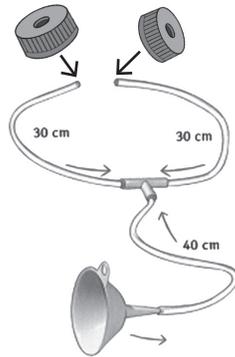
- ¿Por qué crees que ocurren esos cambios?

ACTIVIDAD 2

1. Les entregarán los siguientes materiales:

- 2 tubos de silicona (manguera de acuario); uno de 30 cm de largo y otro, de 40 cm.
- 1 tubo en forma de T.
- 1 embudo pequeño y tijeras.
- 2 tapas de plástico con un orificio en el centro.

2. Escuchen las instrucciones para armar el sistema que se muestra en el dibujo.



¿Terminaron? ¡Han construido su propio estetoscopio!

3. Para probarlo, coloquen firmemente el embudo en el pecho para escuchar los latidos del corazón. Cuenten cuántos latidos se escuchan en un minuto y escriban los datos en un cuadro como el siguiente.

Número de latidos/ minuto, en reposo	Número de latidos/ minuto, después de hacer ejercicios

Ahora, realicen durante 5 a 10 minutos los ejercicios que el profesor les indicará.

4. Reposen 5 minutos o hasta que el corazón vuelva a su ritmo normal y cuenten el número de latidos que escuchan durante un minuto. Anoten los datos en el cuadro.
5. Comparen ambas mediciones. ¿Hay diferencias? Expliquen. Comparen sus datos con los de sus compañeras o compañeros de grupo. ¿Cómo es el ritmo cardíaco, antes y después de hacer ejercicios?

¿Por qué cambia el ritmo cardíaco al realizar ejercicios?

ACTIVIDAD 3

Con tus compañeras y compañeros, lean el texto que se encuentra a continuación.

El ritmo cardíaco indica la actividad del corazón, cuyo principal trabajo es bombear la sangre oxigenada que se distribuye por todo el cuerpo. En reposo, cuando está tranquilo, habitualmente el corazón late entre 60 y 100 veces (bombeos) por minuto; y al entrar en movimiento, se acelera porque la sangre comienza a circular más rápidamente. Sin embargo, si se acelera demasiado puede causar problemas. Por eso, es importante controlar el ritmo cardíaco mientras se realizan ejercicios; sobre todo, si hay presión alta u otros problemas relacionados con la salud del corazón.

Comenta el texto con tus compañeros y responde las siguientes preguntas:

1. ¿A qué corresponden los latidos del corazón?

2. ¿Qué es el ritmo cardíaco?

ACTIVIDAD 4**Midiendo la frecuencia respiratoria**

Observa a uno de tus compañeros antes y después de hacer ejercicio. Observado su tórax, cuenta cuántas respiraciones realiza en un minuto

En reposo	Después de hacer ejercicio
Número respiraciones /minuto	Número respiraciones /minuto

- Qué diferencia observaste antes y después que tu compañero realizó el ejercicio.

- ¿Qué cambios se producen en nuestro cuerpo antes, durante y después de hacer ejercicios?

Antes del ejercicio:

- respiramos con normalidad.
- no sudamos.
- la temperatura del cuerpo y nuestras pulsaciones son normales.

Durante el ejercicio:

- respiramos más rápidamente.
- comenzamos a sudar.
- la temperatura del cuerpo y nuestras pulsaciones aumentan

Al terminar el ejercicio:

- tenemos dificultad para respirar.
- sudamos mucho.
- nos ponemos colorados.
- las pulsaciones comienzan a descender.

Pasados unos minutos:

- poco a poco, la respiración y el número de pulsaciones vuelve a la normalidad.
- la temperatura del cuerpo va bajando.
- normalmente, estamos cansados.

La respiración es la acción que le permite al cuerpo humano obtener oxígeno del aire y eliminar el dióxido de carbono que produce el cuerpo. Nuestros músculos necesitan oxígeno, por lo tanto, mientras más actividad física realices mayor será el oxígeno que necesitarán tus músculos, aumentando la frecuencia respiratoria.

- Comparte con tus compañeros y compañeras las respuestas para las preguntas ¿Qué aprendí hoy? ¿Cómo puedo utilizar lo que aprendí?

En clases anteriores estudiaste cómo participan los músculos y los huesos en el movimiento del cuerpo. Ahora, te proponemos investigar cómo influye en nuestra salud la práctica diaria de ejercicios físicos.

ACTIVIDAD 1

Discutan con sus compañeras y compañeros de grupo.

- ¿Qué función cumplen los músculos en nuestro cuerpo?
- ¿Qué cambios creen que se pueden producir en los músculos con los ejercicios físicos?
- ¿En qué se puede distinguir a quien realiza actividades físicas de quién no las hace?
- ¿Quién tendrá mejor estado de salud: una persona que tiene actividad física media hora cada día... o la que nunca la tiene?

ACTIVIDAD 2

Observen las siguientes imágenes.



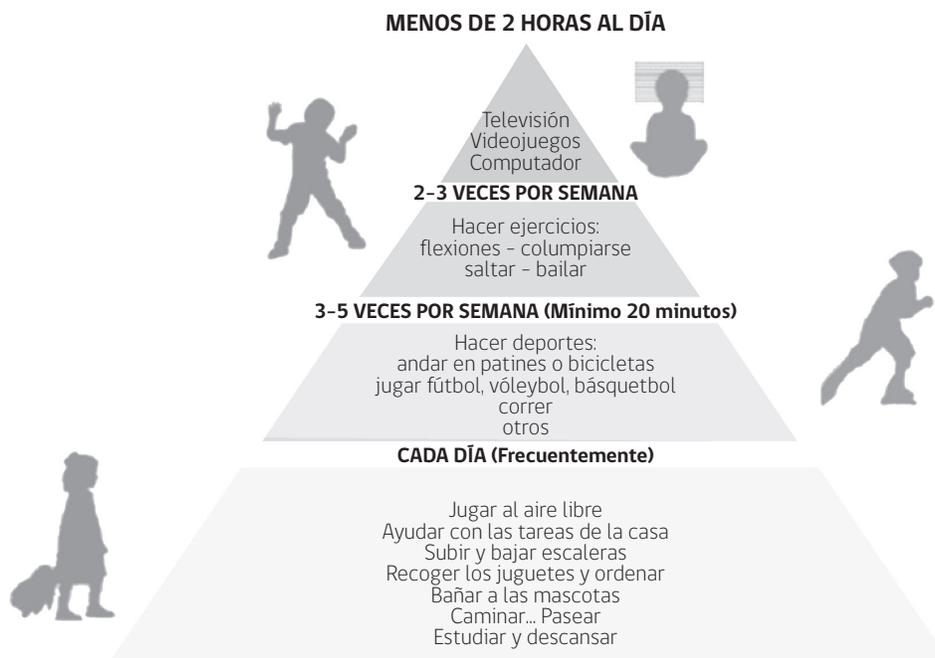
Describan cada imagen en el siguiente cuadro.

Imagen	Descripción
1	
2	
3	

- Comparen las imágenes 1 y 2 con la 3 ¿en qué se diferencian?
- ¿Qué diferencias observan entre el cuerpo de una persona que realiza actividad física y una persona sin actividad física?

ACTIVIDAD 3

Propongan un plan para mejorar sus prácticas diarias de actividades físicas en sus casas y en la escuela, utilizando la información que entrega “La pirámide de la actividad física”.



- Dibujen y escriban las acciones que harán durante 5 días, en la mañana, en la tarde y en la noche. Utilicen un cuadro como el siguiente. Recuerden incluir actividades de estudio, juego y descanso.

	SÁBADO	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
MAÑANA					
TARDE					
NOCHE					

- Compartan su plan con sus compañeros de curso.

ACTIVIDAD**4**

1. Conversen con sus compañeras y compañeros sobre algún deportista chileno que admiren.
2. ¿Qué deporte practica? ¿Qué hace para lograr el desempeño que tiene?
3. ¿Podrían ustedes llegar a ser como ese deportista? ¿Qué tendrían que hacer?
4. La profesora o el profesor les proyectará o entregará una ficha con la historieta “La transformación de la Pantera Poderosa”. Lean con atención y respondan.
 - ¿Por qué el niño quería ser como la Pantera Poderosa? ¿Cuál es la transformación de la Pantera Poderosa?
 - ¿Cómo consigue la Pantera Poderosa practicar todos los juegos sin cansarse? ¿Qué cambió en la vida del niño al hacer lo que la Pantera Poderosa le sugirió?
 - ¿Qué pueden aprender ustedes de la Pantera Poderosa?
5. Después de realizada esta actividad, piensen ¿cómo pueden reconocer una persona que hace ejercicio físico diario de otra que no lo hace, que es sedentaria?

ACTIVIDAD 5

Lean el siguiente texto:

La Historia de Mercedes

Mercedes acaba de cumplir 9 años y le encanta pasar muchas horas frente al televisor mirando sus programas favoritos. Su día comienza muy temprano, desayuna siempre un vaso de leche y pan. Luego, realiza sus tareas viendo los dibujos animados y no pasa una mañana sin escribir en su diario. A media mañana le gusta mucho comer plátanos con mucha miel. Antes de salir para la escuela almuerza un rico plato de arroz con pollo, pero no le gusta comer ensalada.

En la escuela, conversa con sus amigas antes de la entrada y durante el recreo mientras come su colación de galletas y bebida. Al volver a su casa lo primero que Mercedes hace es ver televisión o escuchar música. Su mamá le insiste en que salga a pasear en bicicleta y ella responde que le cansa mucho, por lo que prefiere quedarse en casa tranquila con sus hermanas.

Después de leer esta historia, respondan ¿Qué actividades son favorables y cuáles son perjudiciales para mantener fuertes y sanos los músculos y los huesos del cuerpo de Mercedes?

Registren la respuesta en el siguiente cuadro:

Actividades diarias realizadas por Mercedes	
Favorables para la salud	Perjudiciales para la salud

- ¿Qué piensan de las actividades que realiza Mercedes? Expliquen.

- ¿Cómo será la musculatura corporal de Mercedes? ¿Y su estado de salud? ¿Por qué?

- ¿Qué otras actividades les sugerirían realizar y por qué?

- ¿Qué crees tú que le podría ocurrir a los músculos y huesos de Mercedes si continúa sin realizar actividad física?

- Si Mercedes decide salir a pasear en bicicleta ¿Qué músculos de su cuerpo serían los más activos? ¿Por qué?

- ¿Qué consejos le darían para mejorar su musculatura y fortalecer sus huesos?

Comparte con los compañeros: ¿qué fue lo más importante que aprendí hoy?

En esta clase vas a reflexionar sobre las actividades que realizas diariamente, en tu casa y en el colegio. Investigarán para tratar de identificar cómo es el estilo de vida **¿cómo soy... sedentario o activo?**

ACTIVIDAD 1

Conversen con las compañeras y compañeros, respuestas para estas preguntas.

- ¿Qué diferencias corporales se aprecian entre una persona que realiza ejercicios físicos y una que no hace ejercicios?
- ¿Qué beneficios para el organismo otorga realizar ejercicios físicos? Da dos ejemplos.
- ¿Qué puede suceder con tu salud si no haces actividades físicas? Explica y da ejemplos.

ACTIVIDAD 2

1. Observen y escuchen con atención el video que les mostrará la profesora o profesor. Coméntenlo con sus compañeras y compañeros.
2. Con lo observado y lo comentado respondan las preguntas en el cuaderno.

- ¿Cuáles son las causas del sedentarismo?

- ¿Qué problemas causa el sedentarismo?

- ¿De qué manera se pueden evitar? Explica.

ACTIVIDAD 3

1. Observen los dibujos de diferentes actividades que se realizan cotidianamente, (Anexo 1).
2. Recorten cada dibujo. Formen dos grupos con ellos y escriban en cada rectángulo 2 razones de por qué los agruparon de esa manera. Peguen los recortes en la tabla una vez que hayan comentado las razones de clasificación con sus compañeros.

Two identical rectangular boxes with a spiral binding at the top. Each box has two horizontal lines near the bottom, providing space for writing.

ACTIVIDAD 4

1. Revisen las actividades que realizan durante el día. Piensen en ellas y relacionenlas con lo que están aprendiendo en la clase.
2. Escriban un texto breve con la respuesta a esta pregunta ¿Cómo soy: sedentario o activo?

3. Respondan el siguiente test:

Test ¿Cómo soy... “sedentario o activo”?

¿Haces suficiente actividad física?

¿Quieres saber si haces suficiente actividad física? Para saberlo sólo tienes que contestar las preguntas de este test y sumar los puntos que has obtenido.

<p>¿Cuántas horas ves la televisión o juegas a videojuegos diariamente de promedio?</p> <p><input type="checkbox"/> 0 horas 5 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 1 horas 4 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas 3 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 3 horas 2 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 4 horas 1 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 5 horas 0 puntos</p> <p>Suma tu puntuación <input type="checkbox"/></p>	<p>¿Cuántas horas dedicas a actividades deportivas extraescolares semanalmente?</p> <p><input type="checkbox"/> 0 horas 5 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 1 horas 4 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 2 horas 3 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 3 horas 2 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 4 horas 1 puntos</p> <p><input type="checkbox"/> 5 horas 0 puntos</p> <p>Suma tu puntuación <input type="checkbox"/></p>
--	--

	Si tu nivel de actividad física es ...	Nuestro consejo es ...
Si eres niña y tu puntuación es...		
4 puntos o menos	Malo	Debes intentar seriamente hacer más ejercicio.
5 a 7 puntos	Regular	Intenta dedicar menos horas a der TV y haz más deporte.
8 puntos o mas	Bueno	¡Sigue así!
Si eres niño y tu puntuación es...		
4 puntos o menos	Malo	Debes intentar seriamente hacer más ejercicio.
5 a 7 puntos	Regular	Intenta dedicar menos horas a der TV y haz más deporte.
8 puntos o mas	Bueno	¡Sigue así!

Fuente: Serra Majem LJ, Aranceta Bartrina J, Rodríguez-Santos F. Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid. Krece Plus. Volumen 4. Editorial Masson. Barcelona, 2003.

Alimentación saludable: cuaderno del alumnado. Programa Perseo. Ministerio de Educación y Ciencias. España.

4. Comparen el resultado del test con lo que escribieron anteriormente. ¿Hay diferencias? Expliquen.

ACTIVIDAD 5

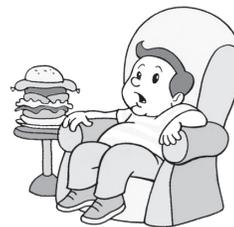
1. Elaboren un cómic que muestre las ventajas que tiene un niño que lleva un estilo de vida activo y saludable a diferencia de un niño que lleva un estilo de vida sedentario.
2. Diseñen un afiche para promover en tu escuela un estilo de vida saludable. Peguen el afiche en un lugar donde pueda ser leído por tus compañeras y compañeros y las personas que visitan la escuela.

Compartan con sus compañeras y compañeros las respuestas a estas preguntas: ¿qué aprendí hoy? ¿Para qué me sirve saber los efectos del sedentarismo en mi estado de salud?

ACTIVIDAD

3

Actividades cotidianas (Para recortar)



Tal como te explicó la profesora o profesor esta clase se realizará en dos etapas o sesiones de trabajo, la primera la llamaremos de PLANIFICACIÓN. En ella tú, junto a tus compañeros y a tu profesor organizarán la segunda etapa o sesión, que la nombraremos de EJECUCIÓN. Trataremos de responder a la pregunta **¿cuánto hemos aprendido en las clases de Ciencias?** Te invitamos a trabajar en la primera etapa.

PRIMERA ETAPA O SESIÓN: PLANIFICACIÓN

Actividades

Conversen en el grupo y piensen en lo más importante que han aprendido y lo que más les ha gustado.

Piensen cómo podrían mostrarles a otras personas lo que han aprendido. Con la ayuda del profesor organícense para hacerlo. En una próxima clase harán esta muestra para sus familias y otras personas de la comunidad.

Revisen, con la ayuda del profesor o profesora, las preguntas siguientes. Las respuestas les servirán para decidir cómo será la muestra.

- ¿Qué nos gustaría mostrar de todo lo que hemos aprendido?
- ¿Cómo podríamos presentarlo? ¿Quién o quiénes serán los responsables de presentarlo?
- ¿Qué materiales o recursos necesitamos para realizar las actividades que queremos mostrar?
- ¿Qué otras tareas tenemos que cumplir para llevar a cabo con éxito nuestra participación?
- ¿Quién o quiénes se harán responsables de cada tarea propuesta?
- ¿Cómo diseñaremos la invitación?
- ¿A quiénes nos gustaría invitar, aparte de nuestros familiares?

Con la ayuda de tu profesor o profesora revisa las fichas que has desarrollado en las clases y también tu cuaderno de Ciencias, busca y selecciona lo que has realizado en las actividades de clases. Por ejemplo: las ilustraciones, diagramas, informes breves y otros.

Identifiquen los aspectos que Uds. consideran importantes para enseñarlos a otras personas, por ejemplo:

- ¿dónde se ubican en nuestro cuerpo el corazón, los pulmones, el estómago, los músculos? ¿Cuál es la función de cada uno de estos órganos?,
- ¿qué órganos y cómo se relacionan para sostener nuestro cuerpo? ¿Qué órganos y cómo se relacionan para permitir el movimiento de nuestro cuerpo? ¿Qué cambios ocurren en nuestro cuerpo cuando hacemos ejercicios?
- ¿cuáles son los beneficios de la actividad física para nuestro cuerpo? ¿En qué se diferencia el cuerpo de una persona que realiza actividad física de otra que no lo hace? ¿Qué es el sedentarismo y qué efectos tiene en la salud del ser humano?

Una vez que hayan terminado de organizar lo que han decidido enseñar a las personas invitadas, pónganse de acuerdo en lo siguiente:

- ¿quién o quienes se harán responsables de enseñar los aspectos planificados?

- ¿cómo lo harán?

- ¿qué necesitan para ayudarse en las explicaciones? (láminas, dibujos, modelos, PPT, etc.)

- registren en su cuaderno, con ayuda de su profesor o profesora, las tareas asignadas y el nombre del compañero responsable de su ejecución.

- expongan brevemente lo que tienen que hacer el día en que enseñarán lo que aprendieron.

SEGUNDA ETAPA O SESIÓN: EJECUCIÓN

Antes que se inicie la muestra, revisa junto a tus compañeros lo que prepararon con anterioridad.

Revisen que esté todo lo que se necesita para ejecutar las actividades programadas: los materiales de laboratorio, las fotocopias, etc.

El jefe de grupo, con la ayuda del profesor, se asegurará de que los presentadores tengan claro qué les corresponde realizar y en qué momento deben hacerlo.

Una vez que el profesor dé comienzo a la muestra, se dirigirán a su lugar de trabajo y realizarán las actividades planificadas.

Cuando la muestra haya concluido se reunirán con el profesor, recordarán y pensarán en lo que hicieron y hablarán sobre ello, señalando por ejemplo:

- ¿qué significó la muestra para cada uno?

- ¿qué sintieron mientras enseñaban?

- ¿qué cosas nuevas aprendieron?

- ¿qué se podría mejorar en otra muestra?

PRIMERA ETAPA

Cuadro de registro roles, tareas y materiales

Roles o cargos	Responsable	Actividad (Descripción)	Materiales
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Tipos de roles o cargos

● Jefe de grupo

Todas y todos cumplirán, de buena manera su función; lo que suceda es parte de su responsabilidad; también su tarea es ayudar a las y los integrantes. Otra tarea es verificar que las actividades se realicen en los plazos establecidos; es decir, se ajusten al tiempo asignado para su ejecución.

● Secretario

Se encarga de escribir los acuerdos y las decisiones que se tomen; también ayuda a la o el jefe de grupo, en sus tareas.

● Ejecutor

Su responsabilidad es participar en: I) las tareas específicas de planificación, II) en la búsqueda de información o materiales para las actividades que se presentarán, III) montar o armar las actividades, IV) recolección de papelógrafos, láminas, modelos, diagramas, que se hicieron en clases anteriores, V) otras relacionadas con la planificación o el montaje de la muestra.

● Presentadores

Estos alumnos o alumnas asumirán las tareas relacionadas con la realización de las actividades el día de la muestra; es decir, explicarán qué aprendieron, cómo lo aprendieron, para qué puede servir lo aprendido. Invitarán a las personas a visitar la muestra, a realizar las actividades (serán las guías y las visitas). Pueden tener otros cargos las y los integrantes del grupo asumirán este cargo o rol (se rotarán).



Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile