



4.º grado

EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE **2**



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Índice

	Pág.
Experiencia de aprendizaje 2	3-4
Actividades 1	5-12
Anexo de recursos para las actividades 1	13-17
Actividades 2	18-25
Anexo de recursos para las actividades 2	26-28
Actividades 3	29-34
Anexo de recursos para las actividades 3	35-36
Lista de cotejo de las actividades	37-38
Bibliografía	39

Experiencia 2 de aprendizaje

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

APRENDO
en casa



Observo la situación

En muchas familias esta pandemia ha causado temores, ansiedades y cambios de comportamientos. Es necesario combatir estos temores con información sobre qué medidas de prevención debemos tomar para mantenernos saludables. Esto implica conocer los procesos de desinfección de los alimentos, de los objetos o de las superficies, asimismo, en un contexto de emergencia sanitaria, es fundamental identificar los centros de ayuda en la comunidad y tener la capacidad de desplazarnos empleando lugares de referencia.



¿Cuáles son mis retos?

A partir de lo revisado, me planteo las siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo organizar a mi familia para proponer acuerdos sobre el cuidado de nuestra salud?
2. En caso de emergencias, ¿a qué instancias puede recurrir mi familia y cómo nos desplazáramos desde nuestro hogar hasta ellas?
3. ¿Qué procedimientos relacionados con la concentración porcentual y de insumos debo conocer para realizar una buena desinfección?
4. ¿Qué actividades físicas y artísticas practico con mi familia para mejorar nuestros hábitos relacionados con nuestra salud?
5. ¿Cómo se producen las emociones y cuáles son sus efectos en el organismo?



¿Cómo me organizo para atender mis retos?

Para atender mis retos, voy a elaborar una **infografía** que tendrá las siguientes características:

1. Un título tentativo y que se relacione con lo que he investigado.
2. Las ideas deben contar con fuentes de información adecuadas y estar organizadas en una estructura que tenga en cuenta los siguientes puntos: (1) acuerdos de prevención, (2) formas de llegar a los lugares de atención, (3) información respecto a una buena desinfección, (4) información relacionada con hábitos para una buena salud física, (5) Dibujo y pintura sobre la prevención de la enfermedad Covid 19, (6) descripción de cómo las emociones afectan el organismo.
3. Dibujo y pintura sobre la prevención de la enfermedad Covid-19, con el propósito de sensibilizar a mi familia y mi entorno.
4. Los acuerdos de prevención de la salud logrados con la participación de toda mi familia.
5. Un croquis señalando la trayectoria para desplazarme desde mi casa hasta el centro médico de mi comunidad.
6. Expreso en fracciones la cantidad de tazas de solución líquida (desinfectante y agua) que utilizaré, para limpiar los ambientes de mi casa.
7. Presento un cuadro comparativo de las actividades físicas que practicaba y practico ahora.
8. Presento una descripción de cómo se producen las emociones y sus efectos en el organismo.

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

APRENDO
en casa



Valora la presentación de tu Álbum

Al concluir de elaborar tu **infografía** para el cuidado de la salud familiar, utiliza la siguiente tabla, para valorar lo desarrollado marcando un “X” en “Lo logré”, o “Todavía no lo logro”.

Recuerda que tu álbum va tener secciones, cada una de ellas, va a mostrar:

1. Los acuerdos de prevención.
2. Las formas de llegar a los lugares de atención.
3. La Información respecto a una buena desinfección.
4. Los hábitos para una buena salud física.
5. Las emociones que afectan la salud.
6. Dibujo y pintura sobre la prevención del contagio de la covid-19

	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar en mi producto?
Escribo mis ideas en torno al tema de la salud y las organizo en oraciones relacionados entre sí			
Reflexiono sobre el contenido de mis escritos y reviso si el lenguaje se ajusta a las características de mis destinatarios.			
Muestro dibujos y pintura sobre el cuidado de la salud con materiales del entorno.			
Muestro los acuerdos de salud asumidos en familia, acompañado de dibujos.			
Represento en un croquis como trasladarme desde mi casa hasta el centro de salud, considerando los lugares de referencia.			
Presento un croquis describiendo los desplazamientos que realizaré considerando la lateralidad.			
Expreso en fracciones la cantidad de tazas de solución líquida (desinfectante y agua) que utilizaré, para limpiar los ambientes de mi casa.			
Presento un cuadro comparativo de las actividades físicas que practicaba y practico ahora.			
Describo cómo las emociones pueden afectar el organismo.			

Recuerda: Escribe en tu cuaderno de trabajo la tabla y evalúa tu actividad. Asimismo, responde la siguiente pregunta: “¿Qué debo mejorar en mi actividad?”.

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Planifico una infografía para informar sobre el cuidado de la salud en mi familia



Propósito

- Planificar la elaboración de una infografía sobre el cuidado de la salud familiar y de la comunidad.
- Reflexionar sobre la importancia de la planificación como proceso previo a la elaboración de un texto.



Exploro

Durante esta experiencia de aprendizaje, realizarás interesantes actividades para fomentar el cuidado de la salud familiar. Los resultados de estas actividades los compartirás con tu familia a través de una infografía. Por ello, debes planificar su elaboración y empezar a organizar la información que te servirá como insumo. Antes de iniciar su elaboración y a partir de tu conocimiento de las infografías que has observado anteriormente, responde estas interrogantes:

1. ¿Para qué son útiles las infografías?
2. ¿Cuál es la característica fundamental de una infografía?
3. ¿Qué función cumplen las ilustraciones?



Investigo

Para planificar tu infografía, revisa el archivo “Planificando mi infografía” (MINEDU, 2016). Como primera acción, debes determinar el propósito y los destinatarios de tu infografía. Luego, pasarás a compilar evidencias y resultados en base a las tareas propuestas en las actividades de esta experiencia. De cada una de ellas podrás obtener un sub-producto (estos son “evidencias” de tus aprendizajes) que contribuirán a mejorar el cuidado de la salud familiar. Estas evidencias son lo que deberás colocar en las secciones de tu infografía. De ese modo tendrás una sección para cada reto. Para completar tu planificación te será útil el siguiente cuadro:

¿Para qué elaboramos la infografía?	¿Cuál es el asunto o tema de nuestra infografía?	¿Quiénes leerán nuestra infografía?	¿Dónde publicaremos la infografía?

Copia este cuadro en tu cuaderno o folder (portafolio), y escribe cada una de tus respuestas. Guárdalo para que recurras a él al momento de elaborar tu infografía.



Expreso mis ideas

¿Por qué ha sido importante planificar la elaboración de mi infografía?
Conversa con algún miembro de tu familia para contarle sobre lo que has planificado y explícale por qué crees que es importante el trabajo que estás realizando. Escribe tus respuestas en tu portafolio.

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 4, unidad 4, páginas 111-114, y muéstralo en tu portafolio.

Practicamos y evaluamos acciones para el cuidado de la salud en la familia y la comunidad

Actividad 1

Analizo la importancia de un croquis para guiarme ante una emergencia sanitaria



Propósito

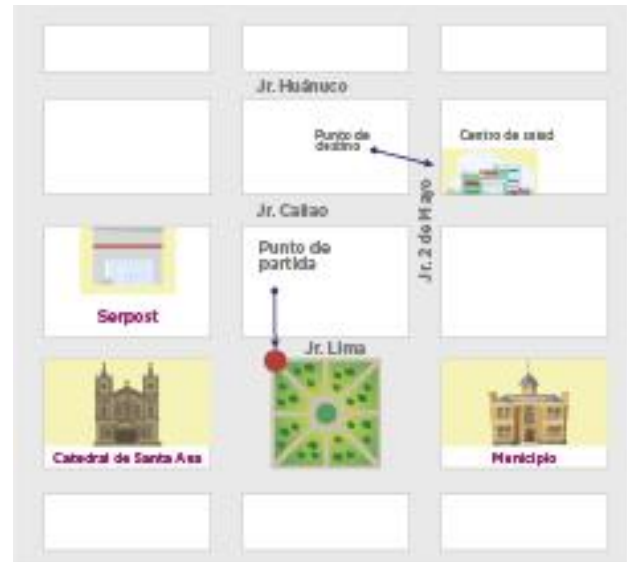
Reflexionar sobre la importancia de contar con un croquis para ubicarme con mayor facilidad y seguridad.



Exploro

En nuestra región han implementado más lugares de atención para los casos de emergencia ocasionada por la pandemia COVID-19 ha llegado un nuevo médico y dos enfermeras para trabajar en tu localidad. Ellos se encuentran ubicados en la plaza principal y no saben cómo llegar al nuevo centro de salud.

¿Cómo puedes ayudarlos usando el croquis?



Recuerda:

El croquis es un dibujo de espacio reducido que permiten tener una referencia de la ubicación de algún objeto o lugar. En este caso, contiene información sobre los lugares que debemos transitar para llegar a nuestro destino.

Para llegar a un lugar de destino desde un punto de partida debemos usar las expresiones: a la izquierda de, a la derecha de, detrás de, delante de, entre, hacia arriba, hacia abajo. Para ubicar objetos, personas o lugares depende de la posición donde nos encontremos.

Observa el croquis y completa los espacios vacíos:

- La Catedral de Santa Ana está al lado de la plaza.
- El municipio está al lado de la plaza de Armas.
- Si estuvieras en la esquina del jirón Lima con el jirón Dos de Mayo, para ir al Serpost, camino por el jirón Dos de Mayo hacia, y al llegar al jirón Callao volteo hacia lay camino algo más de una cuadra.

Practicamos y evaluamos acciones para el cuidado de la salud en la familia y la comunidad



Investigo

Responde las siguientes preguntas:

1. En el croquis ¿Dónde se encuentran ubicados los médicos?, ¿Por qué será necesario conocer esta información? ¿Hacia dónde quieren trasladarse?
2. ¿Qué caminos podrían escoger y qué punto de referencia podrían tomar en cuenta?
3. ¿Cuál es el lugar más cercano al punto donde quieren llegar?
4. ¿Cuál sería el camino más corto? Y ¿cuál el camino más largo? Exprésalo con tus propias palabras.
5. Usando las expresiones: “a la izquierda de, a la derecha de, detrás de, delante de, entre, hacia arriba, hacia abajo”, describe cómo orientarías a los visitantes para ayudarlos a llegar al centro de salud.

Recuerda: Los lugares de referencia: son aquellos lugares que tienen las siguientes características: - Ser único en la comunidad, permanecer en el tiempo y espacio; es decir siempre estarán ahí, y ser de fácil acceso o fácil de identificar

Recuerda: Responde las preguntas en tu cuaderno o folder.



Expreso mis ideas

1. ¿Por qué es importante saber leer un croquis?
2. ¿Por qué es importante los referentes en un croquis?
3. ¿En qué circunstancias de tu vida diaria utilizarías el croquis?

Para reforzar lo aprendido resuelve las actividades de las páginas 10 al 15 de tu cuaderno de autoaprendizaje 4to grado de primaria

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra Familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Planifico la construcción de los acuerdos para el cuidado de la salud en mi familia



Propósito

Organizar junto con mi familia la construcción de acuerdos para el cuidado de la salud



Exploro

Lee y analiza el siguiente caso:

Llega la hora del almuerzo y Luisa dice: “Mamá, no me gusta la quinua”. Su mamá le responde: “Sabes hija, la quinua es nutritiva y rica; por eso la preparamos”. Luego su hermano Santiago, agrega leí que la quinua nos protege de muchas enfermedades; además que, para cuidar la salud debemos lavarnos las manos antes de comer nuestros alimentos.

Luisa escuchó y reflexiona con su familia que ese acuerdo de salud no lo practican con frecuencia, entonces invita a su familia a lavarse las manos antes de comer; su mamá también les recuerda que deben usar correctamente la mascarilla y guardar la distancia cuando salgan de casa. Santiago finaliza proponiendo organizar una reunión para seguir conversando y reflexionar sobre los acuerdos para protegerse de las enfermedades.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante reflexionar sobre el cumplimiento de nuestros hábitos de salud?
- ¿Cuál es la intención de Santiago para proponer la reunión a su familia?

Comparte tu experiencia de convivencia en familia

- Tu familia, ¿tiene acuerdos para cuidar la salud? ¿cómo lograron elaborarlos acordarlo?



Investigo

Lee y reflexiona sobre la siguiente información

Los **hábitos saludables** son comportamientos que asumimos en nuestra vida cotidiana y que inciden en nuestro bienestar físico, mental y social. Estos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física.

Respondo: ¿Qué hábitos favorecen la salud y bienestar familiar?

Recuerda

Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o portafolio.

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra Familia y nuestra comunidad

Analiza la siguiente situación

Martina y su hermano escuchan las noticias sobre el incremento de casos de difteria y la COVID 19, ambos se miran preocupados y comenta la importancia de tratar este tema con toda la familia. Entonces ellos acuerdan organizar una reunión cuando su familia regrese del trabajo del día en el campo.

Cuando la familia está reunida para la cena Martina toma la palabra y les comenta su preocupación sobre esta nueva enfermedad, su hermano continúa y sugiere que todos se pongan de acuerdo para evitar que se puedan contagiar.

Juan, el hermano mayor toma la palabra y dice: así es familia, estamos enfrentando la covid19 y ahora la difteria por eso me parece que debemos organizarnos primero, luego estar informados, justo aquí tengo una cartilla que nos entregaron cuando veníamos a casa. La leeré para ustedes: es importante tener en cuenta que en nuestras familias debemos cuidar que nuestra alimentación sea equilibrada, tratando de consumir aquellos alimentos naturales que realmente nos nutran y permitan nuestro crecimiento, desarrollo y el fortalecimiento de nuestro sistema inmune. Así mismo, mantener hábitos de higiene como el lavado de manos, ducharse al llegar del campo, cambiar nuestra ropa, realizar la limpieza y desinfección constante de las superficies comunes que usamos, ayudarán a evitar posibles contagios y sobre todo al bienestar de la familia.

Si consumes mucha sal, azúcar, harinas, frituras y dejas de hacer ejercicio seguro que aumentarás de peso, provocando muchos riesgos para tu salud. Si dejas de usar la mascarilla, no respetas la distancia social, no te aseas llegando a casa, olvides desinfectar las cosas que usas. Terminarás contagiándote y luego contagiarás a tu familia.

El papá de Martina felicita la iniciativa de sus hijos y propone que evalúen el cumplimiento de los acuerdos para cuidar la salud; mientras la mamá sugiere que juntos construyan nuevos acuerdos si los necesitaran.

Elabora una lista de hábitos saludables y no saludables.

Reflexiona y responde: ¿De qué manera propone Juan enfrentar la COVID 19 y ahora la difteria?
¿Qué propuestas hacen el padre y la madre de Martina?

Ordena los pasos que siguió la familia de Martina para organizarse

Analizar información

Construir acuerdos

Evaluar el cumplimiento de acuerdos

Identificar una problemática

Elabora un texto donde describes como organizas a tu familia para construir acuerdos

Expreso mis ideas

Brindo mi opinión sobre lo trabajado:

1. ¿Por qué es importante organizarse en familia?
2. ¿Para qué más me podría ser útil lo aprendido?

Recuerda

Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o portafolio.

Para profundizar tus aprendizajes, Empleo mi cuaderno de autoaprendizaje de Personal Social 4, unidad 3, páginas 44 a 47, y muéstralo en tu portafolio.

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad.

Actividad 1

Describo cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo.



Propósito

Describir cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo.



Exploro

Lee con atención el siguiente caso y responde las interrogantes.

Jaime es un niño que está cumpliendo años el día de hoy y sus padres han comprado un regalo. Él está tan feliz que ha terminado más rápido sus tareas que otros días, porque desea abrir su regalo y jugar con su carrito, pero cuando abrió la caja no había nada. Fue al patio y vio a su hermanito jugando con un carrito nuevo, le dijo “ese es mi regalo”, y hermano le contestó gritando: ¡préstame un ratito! Jaime se enojó tanto que su papá tuvo que intervenir y le pidió que se calmara.

¿Cómo reaccionó Jaime, cuando se dio cuenta de la situación? ¿Por qué crees que el papá de Jaime le pidió que se calme? ¿Qué emociones ha sentido Jaime?

¿La sonrisa, abrir y cerrar los ojos, y otros gestos son manifestaciones de nuestras emociones?

Ante esta situación nos preguntamos, ¿Cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo?



Investigo

Para comprender cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo, lee el texto informativo “Las emociones en nuestro cuerpo” y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿Por qué nos emocionamos?
3. ¿Cuáles son los órganos que participan en la producción de las emociones?
4. ¿Cómo se producen las emociones?

Con la información brindada elabora un gráfico que describa el proceso de producción de las emociones en nuestro cuerpo. Recuerda que esto te servirá como aporte al producto de la experiencia de aprendizaje, además no olvides registrar las respuestas en tu cuaderno y archivar tus trabajos en el portafolio.



Expreso mis ideas

Dialoga y reflexiona con tu familia del por qué nos emocionamos y cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo. También, presentarás el gráfico que has elaborado.

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia de y nuestra comunidad.

Actividad 1

Aprecio imágenes que comunican y sensibilizan para el cuidado de la salud.

Propósito

Realizar un dibujo que represente a mi familia, para sensibilizar sobre el cuidado de la salud en las familias y la comunidad, usando la aplicación del claroscuro.

Exploro

Para sensibilizar sobre el cuidado de la salud familiar y comunal, preparo una infografía con dibujos impactantes y atractivos, para motivar a los destinatarios.

Al observar la imagen anterior, entendemos mejor el mundo que nos rodea, y el momento de aislamiento que estamos viviendo, el cual está cambiando nuestras costumbres tradicionales. Respondo las preguntas.

1. ¿Qué expresiones artístico-culturales hay en mi comunidad?
2. ¿De qué manera las expresiones artístico-culturales ayudan a la organización familiar?
3. ¿Con qué relaciono la imagen presentada?

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder (portafolio).

Investigo

A continuación, realiza la lectura: “Guía de dibujo y presentación de diseños de productos” (Universitat Jaume, 2011). Con base en este documento, consolido mis ideas sobre la técnica del pintado en carboncillo.

Observa con atención todo lo que te rodea, en tu familia y comunidad, en los tiempos de la covid-19. Ahora prepárate para componer tu dibujo y pintura. Para ello, realiza las siguientes acciones:

1. Ten en cuenta tus materiales para tu dibujo (cartulinas u hojas en blanco, lápices, tajadores y borrador).
2. Involucra a los miembros de tu familia en cada parte del proceso de tu dibujo, usando la aplicación del claroscuro.
3. Tu trabajo artístico deben reflejar sobre la prevención del contagio de la covid-19 (del lavado de las manos, de cómo cubrirse con el antebrazo al toser y del uso de la mascarilla), considerando tus características culturales propias.

Expreso mis ideas

Ahora que ya elaboré mi dibujo, puedo reflexionar respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Considero que es importante sensibilizar a mi familia y mi comunidad sobre el cuidado de la salud mediante dibujos, usando la aplicación del claroscuro?
2. ¿Qué fortaleza tiene tu trabajo artístico para captar la atención en las familias y en la comunidad?
3. ¿Identificaste las técnicas y procesos que has usado para enriquecer tu creación artística a través del dibujo?

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o folder (Portafolio).

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Practico rutinas físicas para el cuidado de la salud

Propósito

Reconoce y Participa de una rutina de calentamiento.

Elabora una rutina de calentamiento.

Exploro

En esta actividad vas a dar respuesta a algunas preguntas con respecto a cómo acostumbras a realizar tus actividades físicas o deportivas favoritas:

¿Recuerdas haber jugado o realizado tus rutinas físicas sin haber realizado antes un calentamiento?

¡Seguro que sí! Bien, ahora resuelve las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sabes sobre el calentamiento?
2. ¿Has visto a tu familia o amigos realizar un calentamiento antes de jugar?
3. ¿Crees que es importante calentar antes de realizar tus juegos?

Investigo

Ahora vas a leer el texto “El Calentamiento”.

Luego de leer, resuelve las siguientes interrogantes:

1. ¿Para qué sirve el calentamiento?
2. ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando calentamos?
3. ¿Cuáles son las principales normas para un buen calentamiento?
4. ¿Cuántos tipos de calentamiento hay? Explícalo.

Bien, Ahora Elabora en el siguiente cuadro una rutina de calentamiento conjuntamente con tu familia y practíquenlo antes de tu juego favorito.

CALENTAMIENTO GENERAL	Descripción de los ejercicios	Dibujo
1. Carrera		
2. Movilidad		
3. Estiramientos		
4. Ejercicios de activación		
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
1. Fase Muscular		
2. Fase técnico deportivo		

Recuerda responder las interrogantes y desarrollar el cuadro en tu cuaderno o folder (Portafolio).

Expreso mis ideas

Ahora que ya practicaste propusiste junto a tu familia juegos cooperativos, reflexiona nuevamente conjuntamente con tu familia, y responde:

- 1. ¿Qué otros juegos seleccionarías para practicarlo en familia? ¿Por qué?
- 2. ¿Qué valores crees que transmite la práctica de un juego cooperativo?
- 3. ¿Crees que deberían seguir practicando este tipo de juegos? ¿Por qué?

Anexo

Actividad 1

Planifico una infografía para informar sobre el cuidado de la salud en mi familia

Planificando mi infografía

- Pensando en el cuidado de nuestra salud, iremos preparando algunos insumos que servirán para incluir en nuestra infografía. Los irás consiguiendo conforme vayas trabajando las actividades correspondientes a este proyecto, por ejemplo:

- ↓ Los acuerdos de prevención que tomen en familia.

- ↓ Las formas de llegar a los lugares de atención.

- ↓ Información respecto a una buena desinfección.

- ↓ Orientaciones sobre hábitos para una buena salud física.

- ↓ Descripción del efecto de las emociones sobre la salud.

- ↓ Dibujos y pinturas sobre el cuidado de la salud.

- Copia y completa en tu cuaderno la siguiente ficha de planificación:

¿Para qué elaboraremos la infografía?	¿Cuál es el asunto o tema de nuestra infografía?	¿Quiénes leerán nuestra infografía?	¿Dónde publicaremos la infografía?

- Debes decidir cuál será la imagen central, cuáles y cómo serán los textos, qué colores tendrán, como organizarán los textos y las imágenes y qué otros datos es necesario incluir.

Luego:

- Completa la segunda ficha de planificación en tu cuaderno:

¿Cuál será la imagen central?	¿Cuál será el título de la infografía?	¿Cuáles y cómo serán los textos?	¿Cómo organizaremos los textos y las imágenes?	¿Qué otros datos será necesario incluir?

Anexo

Actividad 1

Describo cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo.

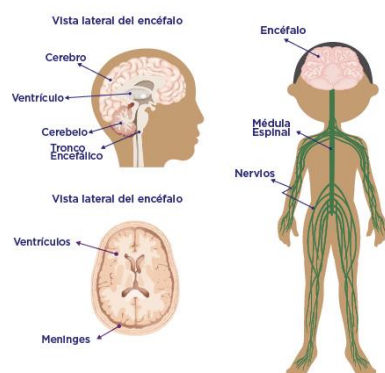
Las emociones en nuestro cuerpo

Las **emociones** son, reacciones espontaneas frente a una situación. Son el resultado de la acción en conjunto de nuestro cuerpo, y se manifiesta a través de; cambios fisiológicos como, el incremento de la frecuencia cardiaca, la respiración y de manera más frecuente con tensión muscular.

¿Por qué nos emocionamos? Imagínate que estás caminando por la calle y de pronto un perro te ataca. En una situación así reaccionamos, y suceden muchos cambios en nuestro organismo; por ejemplo, en nuestro cuerpo se dilatan las pupilas, comenzamos a sudar frío, se seca la boca y se aceleran el corazón y la respiración. Todo esto ocurre porque necesitamos salir de una situación estresante y conseguir con ello la sobrevivencia.

Las emociones como el miedo nos advierten el peligro y desafíos que tendremos que enfrentar. Es una señal que nos indica que necesitamos protegernos. El enojo nos avisa que alguien nos ofende o irrita, pasándose de los límites o violando nuestra confianza y puede ser una señal de que tenemos que actuar y defendernos por nuestra cuenta.

¿Cuáles son los órganos que participan en la producción de las emociones?

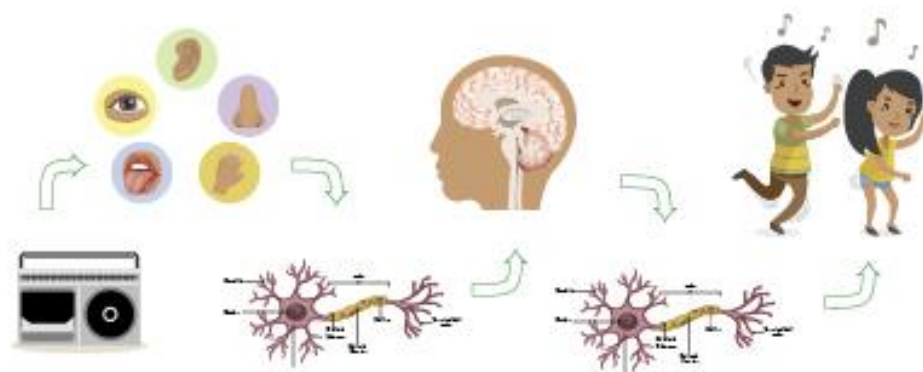


Los órganos que participan en la producción de las emociones forman parte del sistema nervioso central (SNC), el cual está conformado por:

- Encéfalo en el que se encuentran:
 - Cerebro quien coordina la respuesta a las emociones y coordina con los otros órganos del SNC.
 - Cerebelo
 - Bulbo raquídeo
- La médula espinal.

¿Cómo se producen las emociones?

Los órganos de los sentidos; oídos, piel, ojos, lengua, nariz, son los que nos permiten percibir situaciones. La información recogida de estas situaciones es llevada por las neuronas, a través de la medula espinal hasta llegar el cerebro quien procesa la información y emite una respuesta que se envía a diferentes órganos del cuerpo. Esta respuesta es distribuida por las neuronas a todo el cuerpo y ejecutadas por el sistema muscular, esquelético y otros sistemas del cuerpo.



Adaptado de Jesuitas Burgos (2020).

Anexo

Actividad 1

Aprecio imágenes que comunican y sensibilizan para el cuidado de la salud.

2.1.5. Proceso de aplicación del claroscuro

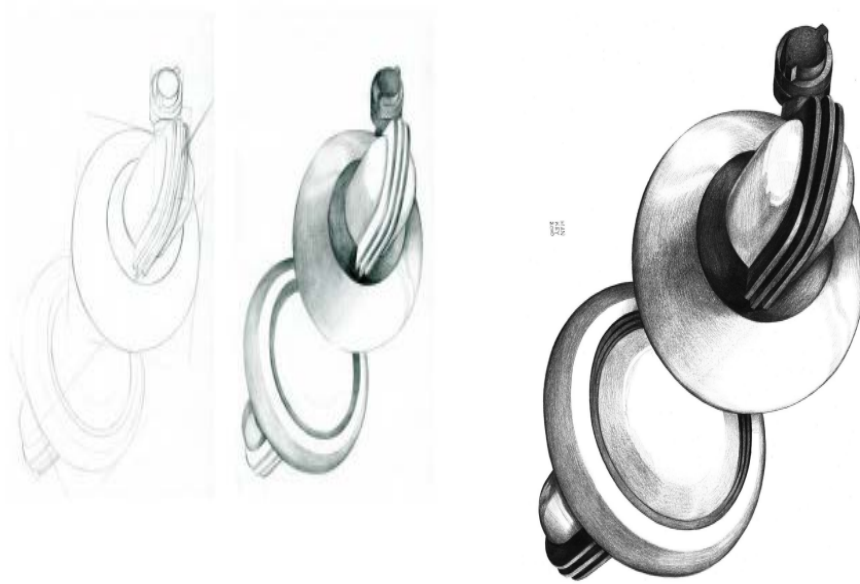
1º Dibujar la forma básica y aparente del modelo.

2º Delimitar con una línea suave las zonas de luz, sombra propia y sombra proyectada.

3º Entonar el dibujo adjudicando a cada zona el grado de claroscuro que le corresponde, trabajando los grises de forma global en todo el conjunto.

4º Acentuar el contraste, potenciando la volumetría del modelo a base de contrastar y modular los gradientes de grises empleados.

5º Concretar la forma sobre la entonación de base dibujando los detalles y simulando la textura y acabados de su superficie.



Fases para la elaboración del claroscuro de un dibujo.

Ejemplo realizado por Mario Fernández

Tomado de Universitat Jaume (2011)

EL CALENTAMIENTO

5. **TIPOS DE CALENTAMIENTO:** Un buen calentamiento está formado por dos tipos de calentamientos: el calentamiento GENERAL y el ESPECÍFICO. Siempre realizaremos los dos, primero el general y luego el específico.

CALENTAMIENTO GENERAL:

Carrera: Debe ser una carrera aeróbica (suave) o algún juego que se realice corriendo. Se pretende activar el sistema cardiorrespiratorio y subir la frecuencia cardíaca entre 100 y 140 pulsaciones por minuto.

MOVILIDAD: Realizar ejercicios para movilizar todas las articulaciones del cuerpo. Su objetivo es movilizar las distintas articulaciones y aumentar el riego sanguíneo en la musculatura.

ESTIRAMIENTO: Ejercicios para estirar los distintos grupos musculares, cada ejercicio debe realizarse durante 15 ó 20 segundos. Su objetivo es mejorar la elasticidad.

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN: Son ejercicios y carreras de cierta intensidad, skipping adelante y atrás, flexiones de brazos, tronco y piernas. Su objetivo es preparar la musculatura que más esfuerzo vaya a realizar y volver a subir las pulsaciones.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Fases del calentamiento específico.

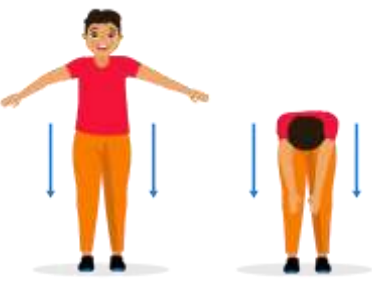
Fase Muscular: En esta fase actuaremos sobre aquellas zonas y grupos musculares que más se trabajen e intervengan en la actividad principal a realizar. Haremos:

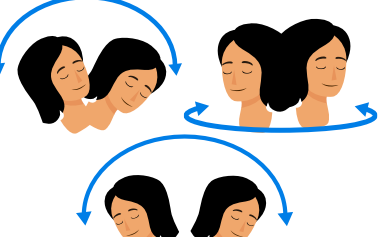
- Ejercicios de estiramientos dinámicos y estático para activar aquellas zonas (músculos) que van a soportar un mayor esfuerzo.
- Ejemplo: Velocidad. Trabajaremos sobre los grupos musculares más importantes de las piernas.

Fase Técnico deportivo: En esta fase se realizan ejercicios con los elementos técnicos más importantes del deporte que vamos a practicar posteriormente. Como en anteriores fases se hace de forma progresiva en cuanto a la intensidad y a la dificultad. Ejemplo: Voleibol.

- Pases de dedos por parejas.
- Trabajo de recepciones por parejas de diferentes formas.
- Ataque-defensa en parejas.
- Saques.
- Recepciones a los saques.
- Rueda de remates

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA MOVILIDAD ESCOLAR			
			
ROTACIÓN DE TOBILLOS	ROTACIÓN DE RODILLAS	ROTACIONES DE TRONCO	CIRCULO CON LA CADERA

			
OSCILACIONES DE PIERNAS	FLEXIONES DEL TRONCO	CIRCULOS ADELANTE-ATRÁS DE BRAZOS	ABRIR Y CERRAR BRAZOS POR DELANTE
			
ROTACIONES DE CODOS	ROTACIONES DE HOMBROS	CIRCULOS CON LOS HOMBROS	

ESTIRAMIENTOS		
		
CUELLO	ANTEBRAZOS	DELTOIDES
		
TRICEPS	PECTORALES	DORSALES
		
ABDOMINALES	LUMBARES	TIBIALES

Adaptado Eduxunta, Departamento de educación física, (s./f.)

**Promovemos el cuidado de la salud en
nuestra familia y nuestra comunidad****Actividad 2**

Elabora una infografía sobre el cuidado de la salud para mi familia

**Propósito**

- Elaborar mi infografía organizando de forma coherente los insumos producidos al revisar fuentes primarias de información.
- Reflexionar sobre la forma y el contenido de la infografía que elaboro.

**Exploro**

Para elaborar tu infografía, revisa el texto: “Elaborando mi infografía” (Colombia Aprende, 2016) y sigue los pasos señalados hasta obtener tu primer borrador. Luego responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

1. ¿Qué he considerado en la elaboración de mi infografía?
2. ¿Cómo he organizado la información con la que contaba?
3. ¿Cuántas secciones tiene mi infografía?

**Investigo**

Para tener la versión final de tu infografía, ten presente la planificación que realizaste teniendo en cuenta el propósito y el formato que seleccionaste. Recuerda ilustrar con dibujos, emplear tamaños de letra diferentes, usar cuadros y líneas para colocar y relacionar las ideas.

Debes, además, definir el título, utilizar dibujos para complementar y escribir textos breves que contribuyan a la comprensión de tus ideas. Finalmente, coloca los resultados de los trabajos desarrollados para cada reto de la forma en que consideres más adecuada en cada uno de los sectores que has diseñado y que corresponden a los siguientes retos: acuerdos de prevención, las formas de llegar a los lugares de atención, la Información respecto a una buena desinfección, los hábitos para una buena salud física y las emociones que afectan la salud.

Siguiendo estas orientaciones basadas en el texto recomendado, lograrás tener tu infografía en su versión final. Cuida la presentación y prepárate para mostrarla a tus familiares.

**Expreso mis ideas**

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿En qué te ha ayudado elaborar cuidadosamente tu infografía siguiendo los pasos señalados y cuidando su orden, ortografía y presentación?
2. ¿De qué manera crees que tu infografía ayudará a tu familia a comprometerse con el cuidado de la salud?
3. ¿Qué es lo que más te gustó del proceso de elaborar la infografía? ¿Cómo superaste las dificultades?

Escribe las respuestas en tu cuaderno o portafolio. Luego, comenta a tu familia sobre la importancia del contenido de la infografía y explícale cuál es su finalidad.

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 4, unidad 4, páginas 115 y 116, y muéstralo en tu portafolio.

**Practicamos y evaluamos acciones
para el cuidado de la salud en la familia y la comunidad**

Actividad 2

Elaboro mi croquis para ubicar los centros de salud en caso de emergencia sanitaria.



Propósito

Elaborar un croquis donde se trazarán y describirán desplazamientos y posiciones usando los puntos cardinales, teniendo en cuenta objetos y lugares fijos como puntos de referencia para ubicar los centros de atención sanitaria.



Exploro

En el escenario actual de emergencia sanitaria tenemos la necesidad de ubicarnos y trasladarnos a los centros de salud

Contar con un croquis nos permitirá trasladarnos desde nuestras casas hacia los centros de salud con facilidad.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué necesitaremos para elaborar un croquis?
2. ¿Qué elementos debe tener un croquis?
3. ¿Qué criterios debo tomar en cuenta para elaborar el croquis?



Investigo

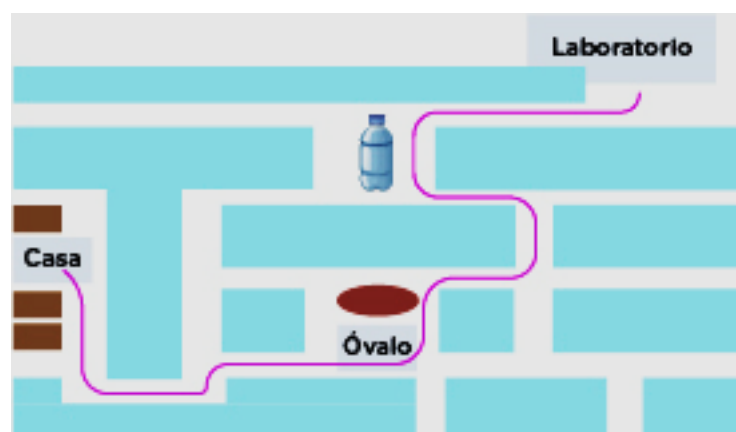
Llego el momento de elaborar tu croquis.

Realiza las siguientes actividades:

1. Utilizando material concreto como: cajitas, botellas, tapas, pedazos de lana u otros objetos que tienes a tu alcance construye sobre una superficie plana (mesa, piso) el bosquejo de tu croquis ubicando el punto de partida, el punto de destino y los lugares de referencia.

Los criterios para elaborar el croquis son:

- Representa la realidad, tal como es
- La gráfica y el texto debe ser de fácil comprensión
- Claro y de fácil lectura, los trazos deben expresar distancias estimadamente proporcionales.



**Practicamos y evaluamos acciones
para el cuidado de la salud en la familia y la comunidad**

2. Tomando como referencia el bosquejo que has elaborado con el material concreto, representa a través de un dibujo el punto de partida, el punto de destino y los lugares de referencia que tomarás en cuenta para trasladarte desde tu casa al centro de salud. Para este propósito debes tener listo los siguientes materiales: Hojas de papel, un lápiz, borrador y tajador.
3. Completa tu croquis con el nombre de algunas calles, jirones y lugares principales de tu comunidad.
4. Traza el recorrido que debes seguir para trasladarte desde tu casa al centro de salud.
5. Una vez terminando tu croquis explica a tu familia usando las expresiones a la izquierda de, a la derecha de, detrás de, delante de, entre, hacia arriba, hacia abajo, el recorrido que realizarás para trasladarte desde tu casa hasta el centro de salud.

Recuerda guardar tu trabajo en tu cuaderno o folder (Portafolio).

**Expreso mis ideas**

1. ¿Por qué es importante conocer el punto de partida, punto de destino y los lugares de referencia para elaborar un croquis?
2. ¿Por qué considero necesario para mí, mi familia y mi comunidad contar con un croquis?

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o folder (Portafolio).

Para profundizar tus aprendizajes, resuelve el cuaderno de autoaprendizaje Matemática 4, unidad 1, páginas 15 y 16, y muéstralo en tu portafolio.

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Construyo los acuerdos para el cuidado de la salud en mi familia.



Propósito

4° grado de primaria

Organizar junto con mi familia la elaboración de los acuerdos para cuidar la salud.



Exploro

Recordemos la actividad 1 de Personal social denominado “Planifico la construcción de los acuerdos para el cuidado de la salud en mi familia”. Responde estas preguntas:

- ¿Cómo te organizaste con tu familia para planificar la elaboración de los acuerdos?
- ¿Cómo te organizarías para la elaboración de los acuerdos?
- ¿Qué hábitos de salud identificaste con tu familia que no favorecen a la salud familiar?



Investigo

1. Lee el siguiente texto:

Cuidado de la salud en el marco de la pandemia (OMS, 2020)

La Organización Mundial de la Salud, brinda las siguientes orientaciones para el cuidado de la salud en el marco de la pandemia.

- Guarde distancia entre usted y otras personas, a fin de reducir su riesgo de infección cuando otros tosen, estornudan o hablan.
- Use mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas.
- Lávese periódica y cuidadosamente las manos con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Al toser o estornudar cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.
- Limpie y desinfecte frecuentemente las superficies, en particular las que se tocan con regularidad
- Mantenerse activos. Realice 3 días por semana y de 60min. Actividad física
- Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.
- No descuide su higiene personal.
- Tome comidas saludables en horarios fijos.
- Haga ejercicio de forma habitual.
- Establezca horarios para trabajar y para descansar.
- Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.
- tenga cuidado de las noticias que causen preocupación o tensión.
- Mantenga comunicación con la familia y amistades
- Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.
- Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.
- Consuma alimentos variados, incluidas frutas y verduras. Reduzca el consumo de sal, grasas, aceites y azúcar, beba mucha agua.

Tomado de Organismo Mundial de Salud (2020)

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

2. Responde estas preguntas tomando en cuenta el texto leído y el listado de prácticas que favorecen o no a la salud familiar que elaboraste en la primera actividad de personal social:
 - ¿Cuáles orientaciones del texto leído practican en tu familia?
 - ¿Cuáles orientaciones del texto leído no practican en tu familia y por qué? Toma nota en el cuaderno de las orientaciones que no practican.
3. Lee el siguiente caso:

Josefina se pregunta:

¿Qué debo tomar en cuenta al elaborar los acuerdos para la salud familiar? y ¿qué necesito tener a la mano para realizarlo?

Ella consideró que es importante la presencia de toda la familia para esta actividad, para ello, se organizaron para ubicarse en el espacio de la casa, el listado de prácticas que favorecen o no a la salud y en el desarrollo de la reunión presenta estas orientaciones:

- Todos deben participar en la construcción de los acuerdos.
- Debemos comprometernos a cumplirlas y respetarlas.
- Conocer sobre las consecuencias que implica no cumplirlas.

Estos fueron los pasos que realizó para la elaboración de los acuerdos:

- Revisaron la lista de malos hábitos
- Opinaron sobre cómo dañan a la salud.
- Propusieron acuerdos para cuidar la salud familiar.

4. Responde estas preguntas:
 - Teniendo en cuenta el caso de Josefina, ¿Cómo organizarías la elaboración de los acuerdos para el cuidado de la salud? Escribe la organización para la elaboración de los acuerdos
 - Teniendo en cuenta esa organización, ahora construye los acuerdos con tu familia.
 - Finalmente escribe los acuerdos en una hoja bond, acompáñalo con imágenes. Este producto formará parte del álbum de la experiencia.

Expreso mis ideas

Reflexiona sobre tu experiencia en la construcción de los acuerdos para el cuidado de la salud

1. ¿Qué dificultades se presentaron y cómo lo resolví?
2. ¿Por qué será importante tener los acuerdos para el cuidado de la salud?

Para profundizar tus aprendizajes, responde a tu cuaderno de autoaprendizaje de Personal Social 4, unidad 3, páginas de 26 y 27, y muéstralo en tu portafolio.

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad.**Actividad 2**

Describo las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo frente a las emociones

**Propósito**

Describir las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo frente a las emociones

**Exploro**

A continuación, te presentamos el caso de Marilyn. Lee con atención y responde las interrogantes en tu cuaderno:

Marilyn encontró su cuaderno de dibujos, sin algunas hojas. Su hermano había arrancado dos hojas y estaba recortando las ilustraciones. Le reclamó, le dijo ¡qué has hecho!, y él le respondió que también quería hacer los mismos dibujos, ella estaba furiosa. Su abuelita solo la miraba, después de un momento, le dijo a Marilyn, que la había escuchado hablar con voz entrecortada cuando le reclamaba a su hermano. Marilyn le dijo a su abuelita, que su corazón latía muy rápido y que le dolía el estómago en ese momento que fue repentino. Su abuelita le dijo, “felizmente te calmaste”.

¿Por qué Marilyn enfureció? ¿Por qué crees que a Marilyn se le entrecortó la voz, su corazón latía rápido y le dolía el estómago? ¿Las emociones alteran las funciones de nuestro cuerpo?

Ante este caso ¿Cómo responde nuestro cuerpo a las emociones?

**Investigo**

Para comprender acerca de las respuestas fisiológicas frente a las emociones, consultar el texto informativo “La respuesta fisiológica frente a las emociones”.

- ¿Cuáles son las respuestas fisiológicas que emite el cuerpo cuando sentimos miedo, ira, tristeza? ¿Y cuándo sentimos sorpresa, asco y alegría?
- ¿Qué órganos y sistemas del cuerpo humano se ven afectados con estas emociones?

En tu cuaderno de apuntes realizarás un gráfico en la se identifique las respuestas fisiológicas frente a las emociones y los órganos que intervienen. Recuerda que esto te servirá como aporte al producto de la experiencia de aprendizaje y lo archivarás en tu portafolio.

**Expreso mis ideas**

Dialoga con tu familia y comenta ¿Qué órganos pudieron haberse visto afectados? ¿Cómo reacciona nuestro cuerpo ante las emociones?

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia de y nuestra comunidad

Actividad 2

Represento expresiones faciales de mi familia durante el aislamiento social.



Propósito

Interpretar diversos tipos de emociones a través de dibujos de rostros de niños con características propias de su cultura, con el propósito de sensibilizar sobre el cuidado de la salud, usando la técnica de las cuadrículas.



Exploro

La expresión facial es uno de los medios más importantes para expresar emociones y sentimientos. La cara, incluidos los ojos, es nuestro mejor medio para comunicarnos sin palabras. Para que el dibujo sea atractivo, motivador e impacte en mi familia y mi comunidad es necesario que tenga como referencia la vida cotidiana. Los dibujos que logre serán parte de mi infografía.

1. ¿Cuántas emociones se pueden expresar con el rostro?
2. ¿Qué necesito para dibujar emociones de rostros?
3. ¿Qué características deben tener los dibujos?

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.



Investigo

Teniendo en cuenta la necesidad de sensibilizar a los miembros de mi familia y comunidad, es necesario contar con dibujos que tengan características propias de mi cultura y que expresen sus emociones y sentimientos. Para lograr esto, visualizo el texto titulado “Aprendiendo a promover la salud” (Hesperian, 2010) de la sección “Recursos para mi aprendizaje”. Posteriormente, realizo las siguientes actividades:

1. Elaborar tu dibujo de emociones: prepara los materiales de dibujo y pintura, (lápices, borrador, regla, tajador, cartulina, colores) usando la técnica de las cuadrículas.
2. Realiza diversos ejercicios de dibujo de los ojos, la nariz y la boca, en diferentes posiciones (de frente y perfil), de acuerdo a las imágenes mostradas.
3. Dibuja y pinta diferentes expresiones faciales, como las de la alegría, la tristeza, el miedo, el asco, el enfado y la sorpresa, con las características propias de tu cultura.



Expreso mis ideas

Ahora que ya elaboré mi dibujo, puedo reflexionar respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de emociones he representado?
2. ¿De qué manera influyen los materiales de dibujo y pintura en la realización de los trabajos artísticos?
3. ¿Identificaste las técnicas y procesos que has usado para enriquecer tu creación artística a través del dibujo? ¿de qué manera?

Cuando termines no te olvides de compartir con tus familiares el dibujo logrado, el cual será parte de tu infografía.

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o folder (Portafolio).

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Comparo mis actividades físicas pasadas y actuales para

Propósito

Reconocer los beneficios que me da el calentamiento antes de realizar la actividad física

Elaborar un cuadro comparativo de actividades físicas y compartirlas en familia..

Exploro

Recuerda que la actividad anterior reconocimos sobre el calentamiento, y su importancia de realizarlo antes de tu juego favorito o actividad física.

Bien, a manera de fortalecer tus aprendizajes resuelve las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es el calentamiento? Explícalo.
2. ¿Por qué es importante calentar antes de realizar tu actividad física? Arguméntalo.

Investigo

Leerás nuevamente el texto “El Calentamiento”.

Luego de leer, resuelve las siguientes interrogantes:

1. ¿Cuáles son los aspectos más importantes del calentamiento para una buena práctica de tu actividad física?
2. Elabora un listado de ¿Cuáles son los beneficios que genera el calentamiento, antes de realizar tu actividad física?

Bien, ahora que reconoces la importancia del calentamiento para una buena actividad física, Elabora y describe en el siguiente cuadro de como realizabas tus actividades físicas antes, y de como vas a realizarlo de ahora en adelante conjuntamente con tu familia, y practicarlo para mantener la salud.

CUADRO COMPARATIVO		
N°	Lo que realizaba antes	Lo que debo realizar ahora
1.		
2.		
3.		
4.		

Expreso mis ideas

Ahora que ya elaboraste un cuadro describiendo lo que hacías antes, y lo que harás ahora con respecto a tus actividades físicas para preservar la salud familiar, realiza lo siguiente:

1. Involucra a tu familia para la práctica de tu nueva forma de realizar tus actividades físicas.
2. Acuerden que realicen un calentamiento antes de realizar tus actividades físicas.
3. Compromete a tu familia que realicen como mínimo tres veces a la semana actividades físicas para el cuidado de la salud familiar.

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o folder (Portafolio).

Anexo

Actividad 2

Elaboro una infografía sobre el cuidado de la salud para mi familia.

Elaborando mi infografía

Una infografía es la combinación de textos e imágenes

explicativas y fáciles de entender, con el fin de informar de manera visual para facilitar la transmisión y comprensión de un mensaje.

La infografía utiliza toda una serie de elementos visuales, que viste en la actividad anterior, los cuales utiliza de manera creativa para crear y comunicar mensajes sobre todo tipo de temas.

Una infografía puede usarse con diferentes propósitos, por ejemplo, para describir un tema, explicarlo o compararlo.

Lo fundamental en la infografía es que se basa en el uso de imágenes y todo tipo de recursos visuales, ya que, como viste, estos permiten transmitir la información de un modo rápido y efectivo.

Los pasos para realizar una infografía son:

1. Poner un título a tu infografía, el cual debe estar estrechamente relacionado con el tema que vas a desarrollar. Recuerda que debe ser un título corto y llamativo.
2. Elegir el tema sobre el que vamos a desarrollar la infografía.
3. Elegir el tipo de audiencia o personas que van a leer nuestra infografía.
4. Buscar y seleccionar la información que vamos a usar en nuestra infografía.
5. Elegir el diseño de nuestra infografía, es decir, la forma que ésta va a tener.
6. Buscar las imágenes, pictogramas, fotos y demás recursos visuales que vamos a incluir en la infografía. Además, definir el tipo de colores que vamos a emplear para el texto, formas, líneas, flechas o fondo de nuestra infografía

Los pasos de una infografía en una infografía



Adaptado de Aprende Colombia (s.f.)

Anexo

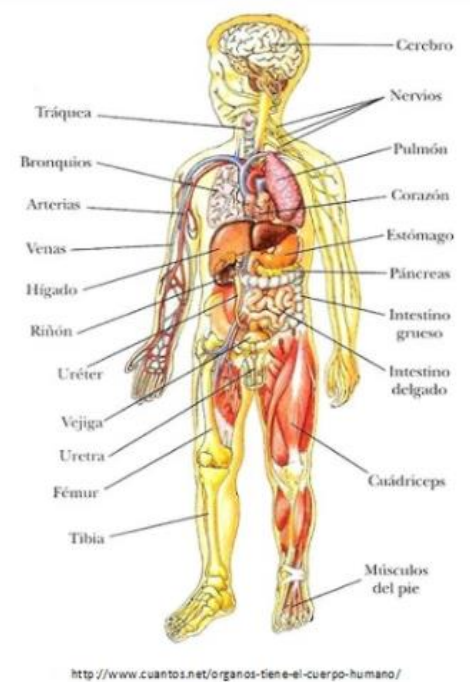
Actividad 2

Describo las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo frente a las emociones

La respuesta fisiológica frente a las emociones

Las respuestas fisiológicas que pueda emitir el cuerpo dependerán de la emoción que se está viviendo en ese momento, por ejemplo:

- Si tenemos miedo, aumentarán los latidos del corazón, la sangre se retira de la cara por lo que se ponen pálidos, las piernas se alistan para correr, aunque a la vez pareciera que no podemos movernos y el cerebro se pone en estado de alerta.
- Cuando hay ira, aumento la cantidad de sangre en las manos, aumentan los latidos del corazón, y se genera gran cantidad de energía y nuestros músculos se vuelven más activos, quizá necesaria para poder tener mucha fuerza. Motiva el hablar rápido y la aceleración de la circulación sanguínea.
- Si estamos tristes, disminuye la energía originando fatiga o cansancio. y el entusiasmo, lloramos y se tiende a estar encerrados. Altera el apetito o el sueño, nuestro sistema inmunológico, produciendo dolores.
- Cuando hay sorpresa, los latidos del corazón se vuelven más lentos, aumenta nuestra capacidad respiratoria y nuestros músculos. Además, podemos hablar más alto y decimos palabras espontáneamente.
- Si tenemos asco, podemos tener malestares en el estómago y los intestinos, acompañados de náuseas. Además, aumentan nuestros latidos cardiacos y nuestra respiración y cambios en algunas de las características de la piel.
- Cuando hay alegría, aumenta nuestros latidos cardiacos, tenemos un mayor ritmo respiratorio y reímos. Además, en nuestro cerebro se liberan unas sustancias que nos hacen felices.



Relaciona las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo, con las emociones que lo producen.

- La respuesta en conjunto de nuestro cuerpo generado por las emociones que se presentan en un conflicto se manifiestan en cómo; nos comportamos, en nuestro rostro y en nuestros órganos internos. Ahora veamos algunos signos de respuestas fisiológicas.

1. IRA



2. MIEDO



- ___ Aumento de la fuerza en las manos que hacen puño para poder defenderse.
- ___ Aumento de la circulación de la sangre en los músculos de las piernas para huir.
- ___ Rostro de disgusto percibiendo una situación desagradable.
- ___ Sudoración en el rostro.

Adaptado de Revista de la universidad (2020).

Anexo

Actividad 2

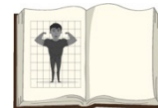
Represento expresiones faciales de mi familia durante el aislamiento social.

TECNICAS PARA COPIAR

Al copiar, también es importante que salgan bien las proporciones. La cabeza debe ser del tamaño correcto en relación con el cuerpo, y así sucesivamente. Hay varias maneras de lograr esto.

Método 1: Copiar cuadro por cuadro Este es un buen modo de hacer una copia más grande de un dibujo pequeño.

Primero dibuje líneas ligeramente con un lápiz para formar cuadros uniformes sobre el dibujo que quiere copiar. →



Luego dibuje el mismo número de cuadros, pero más grandes, en una cartulina o cartón. Copie el dibujo con cuidado, cuadro por cuadro. →

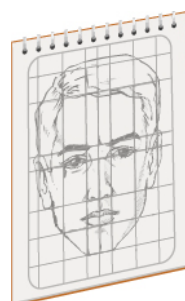


Para hacer copias sin ensuciar el original, y para ahorrar tiempo, puede preparar de antemano una de plástico con cuadros dibujados encima. (Use plástico grueso transparente. Una lámina vieja de radiografía es ideal. Limpie el color oscuro remojándola en lejía o sosa cáustica y luego tallándola). Si la tinta no pinta bien en el plástico, las líneas con la punta aguda de un metal. Luego aplique la tinta.



Útil
hacer
más
oscura
cada
segunda
o
tercera
línea.

Para copiar, simplemente ponga (o prenda con una tachuela) la hoja marcada de plástico sobre el dibujo o retrato que quiere copiar. Dibuje el mismo número de cuadros sobre la cartulina, y copie.



Se puede hacer un tablero especial para dibujar: de cartón grueso, fibracel o madera blanda.



Tomado de: Hesperian (2010)

**Promovemos el cuidado de la salud en
nuestra familia y nuestra comunidad.****Actividad 3****Comparto mi infografía sobre aspectos del cuidado de la salud en mi familia****Propósito**

- Organizar y desarrollar la exposición de mi infografía de forma coherente.
- Interactuar dialógicamente con mis familiares para dar a conocer el contenido de la infografía.

**Exploro**

Una vez que hayas elaborado tu infografía a tu familia, es importante y necesario que expongas las ideas y propuestas que contiene, con claridad ante tu familia para lograr que todos se comprometan en el cuidado de la salud familiar. Para ello debes convocar a tu familia a través de invitaciones que puedes confeccionar en cartulina y lápices de colores. Elabora un esquema para tu presentación, ayúdate de estas preguntas:

1. ¿Cuál será el propósito de mi exposición?
2. ¿De qué quiero convencer a mis familiares?
3. ¿Qué espero que suceda luego de mi exposición?

**Investigo**

Para organizar tu exposición revisa el texto: “Pautas para exposición de la infografía” (Aprende Colombia, s./f.) y toma en cuenta cada uno de los aspectos que se sugieren guiar tu exposición. Recuerda que este esquema te servirá para ordenar la presentación de tu trabajo. A continuación responde las preguntas en tu cuaderno:

1. ¿Cómo iniciaré la presentación de mi infografía?
2. ¿Qué aspectos presentaré durante el desarrollo?
3. ¿Qué conclusión es la que puedo compartir?

Para preparar una buena exposición deberás establecer un orden en la presentación de tus ideas. Para ello, ten presente los propósitos y las orientaciones brindados en el texto recomendado, así estarás preparado/a para la presentación que harás ante tu familia.

Prepara tus argumentos en torno a la infografía, con el propósito de persuadir a través de la exposición respecto al cuidado de la salud. Recuerda convocar a tu familia y exponer tus ideas con claridad guiándote del esquema preparado.

Pide a algún familiar que fotografíe o grabe tu exposición, esa evidencia te ayudará a mejorar tu próximo discurso. Finalizada tu exposición, promueve el diálogo. También entrega a tus familiares unas hojas y pídeles que te escriban sus impresiones y compromisos en relación a lo tratado. Guarda todas estas evidencias en tu portafolio.

**Expreso mis ideas**

Responde las siguientes preguntas:

¿Por qué es necesario sustentar con una exposición la presentación de mi infografía?

¿Por qué es importante adecuar el lenguaje a los destinatarios cuando realizo una exposición?

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o portafolio.

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 4, unidad 4, página 118, y muéstralo en tu portafolio.

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 3

Indago sobre las dosis adecuadas para desinfectar mi hogar



Propósito

- Reconocer el significado de la fracción parte-todo al utilizar dosis adecuadas para el proceso de desinfección.
- Comprender que la fracción como parte-todo permite representar la relación entre dos



Exploro

En el marco de la emergencia sanitaria debemos mantener limpio lo espacios de nuestra casa y así evitar enfermarnos. Para ello se recomienda desinfectar los ambientes y diversos objetos, usando dosis adecuadas de desinfectantes y agua.

Rosa echa en un balde 18 tazas de agua y 2 tazas de desinfectante.



Rosa se hace las siguientes preguntas:

¿Cuántas tazas de líquido en **TOTAL** contiene el balde?

Si cojo tres tazas del total para limpiar el baño y cinco para limpiar el dormitorio, ¿qué parte del total he cogido y qué parte me queda?



Investigo

La fracción como parte todo es cuando un todo se divide en partes iguales. Si tengo una pared dividida en 7 partes y pinto 5 partes ¿Cuántas partes me falta pintar?



$\frac{5}{7}$
Parte de la pared pintada

$\frac{2}{7}$
Parte de la pared no pintada



Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

Realiza las siguientes actividades:

1. Si cojo tres tazas del total para limpiar el baño y cinco para limpiar el dormitorio, ¿qué parte del total he cogido y qué parte me queda?

Representando en fracción: Los recuadros que se muestran a continuación representan la totalidad de tazas que contiene el balde. Pinta de color amarillo la tazas que utilizarás para limpiar el baño y de color verde las que utilizarás para limpiar el dormitorio.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Representalo en fracción la cantidad de tazas que utilizaras para limpiar el baño:

Representalo en fracción la cantidad de tazas que utilizaras para limpiar el dormitorio:

Representalo en fracción la cantidad de tazas que utilizarás en total:

Representalo en fracción la cantidad de tazas que no utilizarás:

2. Echa en un balde 9 de tazas de agua y 1 de desinfectante. Coge 2 tazas para limpiar tu mesa y 3 tazas para limpiar las sillas. Luego, representa en fracciones: la cantidad de tazas que utilizarás para limpiar la mesa, las sillas y la cantidad de tazas que aún quedan en el balde.



Expreso mis ideas

Respondo lo siguiente:

1. ¿Para qué nos sirven las fracciones y como los puedes representar?
2. ¿En qué otras situaciones podemos utilizar lo aprendido?

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o folder (Portafolio).

Para reforzar lo aprendido resuelve las actividades de las páginas 172 a l 175 de tu cuaderno de autoaprendizaje 4to grado de primaria

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 3

Reflexiono sobre los acuerdos para el cuidado de la salud en mi familia

Propósito

Evaluar los acuerdos para el cuidado de la salud en la familia, tomando en cuenta el punto de vista de los demás.

Exploro

Lee el siguiente caso

En la familia de Raquel, todos los días sus padres salen a trabajar al campo y recomiendan a sus hijos cumplir con sus acuerdos de salud establecidos en casa, estos son:

1. Lavarse las manos antes de tomar sus alimentos y al llegar de la calle.
2. Mantenerse alejados de otras personas que podrían estar
3. enfermas.
4. Al estornudar, taparse la nariz con el pañuelo de papel o el brazo.

El abuelito de Raquel observa que estos no se cumplen, a sus nietos aún se les debe recordar que deben cumplir los acuerdos para la salud.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué resulta difícil cumplir los acuerdos en la familia de Raquel?
2. De acuerdo al caso, ¿de qué manera podrían mejorar en el cumplimiento de sus acuerdos?

Comparte tu experiencia de convivencia en familia

1. En tu familia, ¿evalúan el cumplimiento de los acuerdos para el cuidado de la salud? ¿Cómo lo hacen?

Recuerda

Responde las preguntas en tu cuaderno o portafolio.

Investigo

Veamos primero

Evaluar nuestros acuerdos

Nos permite identificar los avances, las dificultades y poder plantear mejoras. Luego de un tiempo de haberlas practicado, veremos cómo nos va con las responsabilidades que asumimos.

Reflexiona:

¿Por qué es importante evaluar los acuerdos del cuidado de la salud en la familia?

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad

Veamos

Para evaluar los acuerdos de la salud te sugerimos tener en cuenta lo siguiente:

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
✓ Ubicar un espacio de la casa ✓ Preparar los materiales necesarios ✓ Organiza la participación de tu familia. ✓ Tener la lista de acuerdos que vas a evaluar.	✓ Leen el listado de acuerdos, ✓ Opinan sobre cada uno de ellos ✓ Escuchar las opiniones y sugerencias de los familiares.	✓ Dialogan sobre la importancia de la evaluar los acuerdos. ✓ Escriben tu opinión sobre la importancia de los acuerdos para la salud familiar a través de una ficha.

Recuerda tener a la mano la lista de acuerdos que vas a evaluarlos.

Acuerdos que no cumplen	Por qué?	A qué me comprometo
No practican el lavado de manos.	No tienen costumbre	
No usan la mascarilla correctamente		
No respetan el distanciamiento social.		



Expreso mis ideas

Reflexiono y respondo.

1. ¿Por qué es importante evaluar los acuerdos de salud familiar?
2. ¿Cuál de los momentos de la actividad te ha sido más significativo? ¿por qué?
3. ¿Qué opino sobre el nivel de compromiso asumido por mi familia?

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje de Personal Social 4, unidad 3, página 59; y muéstralo en tu portafolio.

Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad.**Actividad 3**

Explico cómo las emociones afectan la salud

**Propósito**

Explicar cómo las emociones afectan la salud

**Exploro**

A continuación, te presentamos el caso, de Luciana. Lee con atención y responde las interrogantes:

La mamá de Luciana fue a comprar los alimentos en una tienda que está cerca de su casa. Para ir a comprar, para lo cual utilizó su mascarilla y mantuvo la distancia social. Cuando regresó a casa no quiso almorzar y comenzó a quejarse de sensaciones de ardor y dolor en el estómago. Luciana le preguntó ¿qué paso mamá? y su mamá le contó que dos personas pelearon, fuera de la tienda, porque llegó un vecino que no quiso hacer la cola, empujó a las personas y pidió que lo atiendan. El papá de Luciana le dijo a su mamá que debe tomar sus medicamentos y tranquilizarse para controlar su gastritis.

A continuación responde estas interrogantes:

¿Por qué la mamá de Luciana comenzó a sentirse mal? ¿Qué enfermedad sufría? ¿Crees que la ira, miedo y tristeza son emociones que nos pueden causar alguna enfermedad?

Ante este caso ¿Cómo las emociones afectan nuestra salud?

**Investigo**

Para comprender cómo las emociones afectan nuestra salud, consulta el texto informativo “Las emociones afectan la salud” y responde las siguientes preguntas:

¿Cómo las emociones afectan nuestra salud? ¿Qué enfermedades están asociadas a las emociones en nuestro cuerpo?

Luego de responder estas preguntas, elaborarás un texto acompañado con dibujos que explique cómo las emociones pueden afectar la salud de las personas.

Recuerda que este trabajo será un aporte al producto de la experiencia de aprendizaje, además no olvides registrar las respuestas en tu cuaderno y archivarlo en tu portafolio.

**Expreso mis ideas**

Dialoga con tus familiares y comenta ¿Qué enfermedades asociadas a las emociones reconocen en los miembros de tu familia y comunidad? ¿Cómo la falta de manejo de emociones afecta la salud?

Anexo

Actividad 3

Comparto mi infografía sobre aspectos del cuidado de la salud en mi familia.

Exposición de ideas

A partir de la elaboración de la infografía, planea un texto que te sirva de base para exponerla de manera oral ante tus familiares. El tema, ya sabes, es el cuidado de la salud.

Debes prestar mucha atención, ya que tienes que hablar de todos los elementos que has considerado como parte de tu infografía: los acuerdos de prevención que tomen en familia, las formas de llegar a los lugares de atención, información respecto a una buena desinfección, orientaciones sobre hábitos para una buena salud física, efecto de las emociones sobre la salud y tu expresión artística relacionada con el cuidado de la salud.

El discurso tiene que ajustarse a lo que quieres transmitir y debes emplear un lenguaje claro y sencillo, de modo que todos los destinatarios lleguen a comprender el mensaje que quieres darles.

Para ayudarte, puedes emplear la siguiente estructura:

ESTRUCTURA		
INTRODUCCIÓN Presentar el tema	DESARROLLO Exposición de las ideas	CONCLUSIÓN Sintetizar lo expuesto

Debes tener en cuenta:

- Público al que va dirigido el discurso.
- Propósito o intención del discurso.
- Adecuar el lenguaje a las personas que lo escucharán.
- Pedir a los participantes que intervengan, responder sus inquietudes y preguntas.
- Mencionar la importancia de que todas y todos contribuyamos al cuidado de la salud de la familia y la comunidad.

Adaptado de Aprendo Colombia (2016)

Anexo

Actividad 3

Explico cómo las emociones afectan la salud

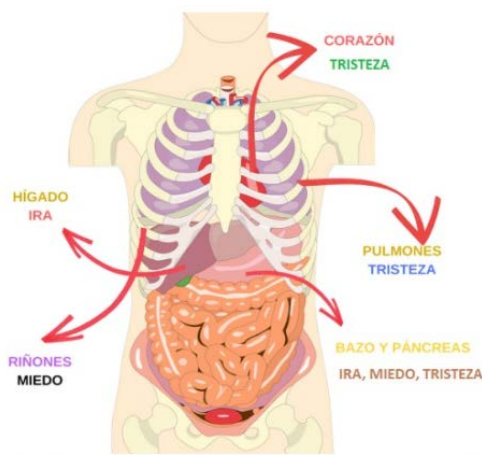
Las emociones en nuestro cuerpo

Las emociones afectan la salud

Existe una **relación estrecha entre emociones y salud**. La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos (dolor de cabeza o trastornos digestivos) cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones) o conductuales (adicciones). Por tanto, hay un síntoma de alarma diferente para cada persona.

Hay varias explicaciones que afirman que las emociones como el miedo, la ira, el asco y la tristeza pueden tener consecuencias negativas para la salud, como las enfermedades.

Entre estas enfermedades que pueden afectar a las personas, tenemos:



<https://kineos.es/blog/las-emociones-y-su-relacion-con-nuestro-cuerpo/>

- Enfermedades cardiovasculares, varios estudios han mostrado que la tristeza es un factor de riesgo significativo de enfermedad que afecta al corazón, pudiendo producir infartos.
- Cáncer, en mal manejo de las emociones puede influir en la progresión de la enfermedad ya que afectan el sistema inmunológico, el encargado de la defensa de nuestro organismo.
- Enfermedades en la piel, las cuales pueden ser producidas por el estado de tristeza o ansiedad de la persona. Entre estas afecciones tenemos a los granos en la cara, ronchas rojizas, enrojecimiento de la piel y manchas rojas que pican
- Enfermedades como la diabetes, tiene relación con la susceptibilidad a situaciones estresantes vividas.
- Alteración en los órganos del sistema digestivo (esófago, estómago, intestinos), producto de la ira, miedo y tristeza que tiene como consecuencia la aparición de lesiones a las mucosas, úlceras, gastritis y colon irritable. También afectan a los órganos anexos como el bazo, vesícula y páncreas.
- Enfermedades neurológicas, que afectan al sistema nervioso. Entre ellas encontramos el dolor de cabeza y migraña.
- Enfermedades respiratorias, las emociones afectan al sistema respiratorio como el asma bronquial.

Piqueras Rodríguez, José Antonio; Ramos Linares, Victoriano; Martínez González, Agustín Ernesto; Oblitas Guadalupe, Luis Armando
EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA Suma Psicológica, vol. 16, núm. 2, diciembre, 2009, pp. 85-112
Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia.

Experiencia

2

de aprendizaje

Evaluó el desarrollo de mis actividades

APRENDO
en casa

Área de comunicación

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Adecúo mi texto a los destinatarios y propósito considerando el formato y el vocabulario pertinente			
Escribo mis ideas en torno al tema de la salud y las organizo en oraciones y párrafos relacionados entre sí.			
Reflexiono sobre el contenido de mis escritos y reviso si el lenguaje se ajusta a las características de mis destinatarios.			
Opino sobre el efecto de mi texto en la actitud de mis familiares			

Área de Matemática

- Actividad 1
- Actividad 2

Resuelve problemas de forma, movimiento y localización			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico el punto de partida y los lugares de referencia para llegar al punto de destino.			
Describo el desplazamiento que realizaré para llegar al punto de destino, considerando la lateralidad.			
Realizo afirmaciones sobre el proceso seguido para elaborar un croquis.			

Área de Matemática

- Actividad 3

Resuelve problemas de cantidad			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico la fracción que representa la dosis que utilizaré para desinfectar mi hogar.			
Represento gráficamente las fracciones de las dosis adecuadas para desinfectar mi hogar.			
Expreso en fracciones la cantidad de tazas de solución líquida (desinfectantes y agua), que utilizaré para limpiar los ambientes de mi casa.			
Justifico mis procesos de resolución y los resultados obtenidos.			

Escribe en tu cuaderno de trabajo la tabla y evalúa tu actividad. Asimismo, responde la siguiente pregunta: “¿Qué debo mejorar en mi actividad?”.

Experiencia

2

de aprendizaje

Evaluó el desarrollo de mis actividades

APRENDO
en casa

Área de Personal Social

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Convive y participa democráticamente			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Presento los pasos para la elaboración de los acuerdos para el cuidado de la salud.			
Aporto ideas para la construcción de los acuerdos de salud.			
Expreso mi opinión sobre la importancia de los acuerdos para el cuidado de la salud familiar.			
Evaluó los acuerdos de salud teniendo en cuenta la opinión de los demás.			

Área de Ciencia y Tecnología

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Describo el proceso de producción de las emociones en nuestro cuerpo.			
Identifico las respuestas fisiológicas y los órganos que intervienen.			
Explico cómo las emociones pueden afectar la salud de las personas.			

Área de Arte y Cultura

- Actividad 1
- Actividad 2

Crea proyectos desde los lenguajes artísticos			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Demostré habilidad para planificar trabajos usando mis conocimientos del arte al dibujar diversas emociones.			
Comuniqué mis hallazgos, identificando elementos, técnicas o procesos al dibujar emociones			
Comenté de qué manera el dibujo de niños comunica ideas, sentimientos e intenciones.			

Área de Educación Física

- Actividad 1
- Actividad 2

Asume una vida saludable			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico las actividades físicas que pueden formar parte de mi rutina de calentamiento.			
Selecciono las actividades para mi rutina de calentamiento que se adaptan a mis posibilidades.			
Adopto posturas adecuadas dentro de mi rutina de calentamiento para prevenir lesiones			
Incorporo en mi rutina diaria mis tiempos de descanso y de actividad física			

Referencia bibliográfica

- Aprende Colombia (s.f.). Escritura de infografías. Grado 4 Unidad 2. Recuperado de http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/ContenidosAprender/G_4/L/SM/SM_L_G04_U02_L06.pdf
- Aprende Colombia (s.f.). Organización de ideas para la producción de un texto oral. Grado 4 Unidad 1. Recuperado de http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/ContenidosAprender/G_4/L/SM/SM_L_G04_U01_L03.pdf
- Burgos J. (2020). La química de los sentimientos y las emociones. Recuperado de <http://jesuitasburgos.es/biblioteca/wp-content/uploads/2018/01/SMLa-qu%C3%ADmica-de-los-sentimientos-y-las-emociones.-Gema-Fisac-y-Marina-Pardo.pdf>
- Calixto, E. (s.f.). Emociones en el cerebro. Revistadelauniversidad.mx. 2020. Recuperado de <https://www.revistadelauniversidad.mx/download/6fd060a-5a2f-4cb5-87c5-f0ab5b025d47>
- Eduxunta. Departamento de Educación Física (s.f.). El calentamiento. Recuperado de <http://www.edu.xunta.gal/centros/iesprietonespereira/system/files/QUENTAMENTO4eso.pdf>
- Fundación para la Educación Superior San Mateo (2008). Bocetos básicos para diseños de figura humana. Recuperado de <https://www.sanmateo.edu.co/documentos/publicacion-figura-humana.pdf>
- Hesperian(2010). Aprendiendo a promover la salud. Recuperado de <https://ongcaps.files.wordpress.com/2012/04/aprendiendo-a-promover-la-salud.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). Sesión Elaboramos nuestras infografías. Rutas del aprendizaje quinto grado unidad 6 sesión 26. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad06/QuintoGrado/integrados/5G-U6-Sesion26.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). Fracción parte todo. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad04/CuartoGrado/matematica/4G-U4-MAT-Sesion05.pdf>
- Núria Coll Campmany. (2020). Cuaderno del Taller del color. Recuperado de http://diseny.recursos.uoc.edu/materials/taller-color/wp-content/uploads/sites/18/2020/02/PID_00267654_Cuaderno_del_Taller_color.pdf
- OMS (2020). Sanos en casa actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- Piqueras, J. Ramos, V. Martínez, A. Oblitas, L (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Reacciones Fisiológicas De Las Emociones. Inteligencia Emocional. (s. f.). Recuperado de <https://sites.google.com/site/inteligenciaemocionalrsll/home/-las-emociones-son-buenas-o-malas>
- Universidad del Azuay. (2012). Experimentación con pigmentos alternativos aplicables al diseño interior (Tierras de colores). Recuperado de <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/144/1/09086.pdf>
- Verger, G. (2017). El croquis técnico. Recuperado de <https://www.fceia.unr.edu.ar/~gverger/descargas/El-Croquis-Tecnico-2011.pdf>