

6.º grado

EXPERIENCIA  
DE APRENDIZAJE **2**

**APRENDO**  
□ ○ ◆ ▲ **en casa**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# Índice

	Pág.
<b>Experiencia de aprendizaje 2</b>	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
<b>Bibliografía</b>	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 y 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 incluya 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.
3. Dibujo y pintura sobre la prevención del contagio de la 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 que señala la trayectoria para desplazarme desde mi casa hasta el centro médico de mi comunidad.
6. Expreso en porcentajes 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.



Experiencia  
de aprendizaje  
2

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

APRENDO  
en casa



Valora la presentación de tu Infografía

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

Recuerda que tu Infografía va a tener secciones. Cada una de ellas debe 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 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.			
Muestro dibujos y pintura sobre el cuidado de la salud con materiales del entorno.			
Muestro los acuerdos de salud asumidos en familia, acompañados de dibujos.			
Represento en un croquis cómo trasladarme desde mi casa hasta el centro de salud, considerando los lugares de referencia.			
Presento un croquis con los desplazamientos que realizaré usando los puntos cardinales.			
Expreso en porcentajes 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.			

## 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 revisando fuentes complementarias de información.
- 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, y a partir del conocimiento que tengas acerca de las infografías que has observado anteriormente, y revisando las infografías contenidas en esta carpeta de recuperación, responde estas interrogantes en tu cuaderno:

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 de las tareas propuestas en las actividades de esta experiencia. De cada una de ellas, podrás obtener un subproducto (las evidencias de tus aprendizajes), el cual contribuirá a mejorar el cuidado de la salud familiar. Coloca estas evidencias 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 de planificación en tu cuaderno o fólder (portafolio), y escribe cada una de tus respuestas. Recurre a él al momento de elaborar tu infografía.

#### Expreso mis ideas

1. ¿Por qué ha sido importante planificar la elaboración de mi infografía?
2. 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 5, unidad 7, página 223, o tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 6, unidad 7, páginas 219-221, y muéstralo en tu portafolio.

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

### Actividad 1

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



#### Propósito

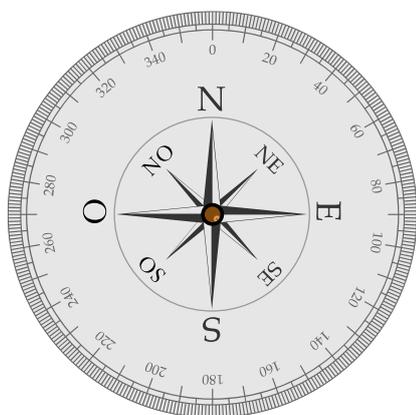
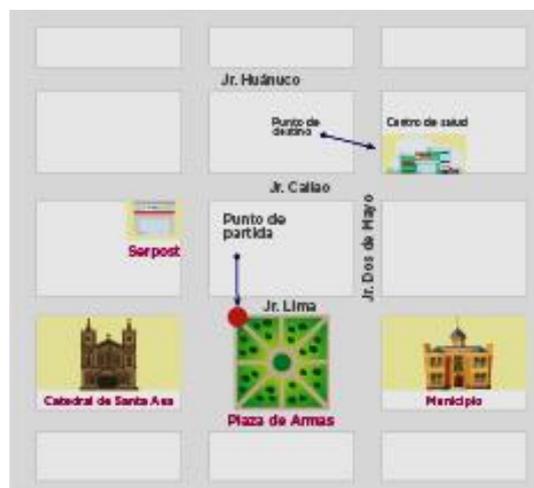
Reflexionar sobre la importancia de contar con un croquis para ubicarme con mayor facilidad y seguridad usando los puntos cardinales.



#### Exploro

En nuestra región han implementado más lugares de atención para los casos de emergencia ocasionados por la pandemia de la covid-19. Han 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 permite tener una referencia de la ubicación de algún objeto o lugar. En este caso, contiene información sobre los lugares por los que debemos transitar para llegar a nuestro destino.

Los puntos cardinales están establecidos por la posición del Sol en relación con la Tierra. Nos ayudan a ubicarnos, orientarnos y conocer una dirección: norte, sur, este y oeste.

Observa el croquis y completa los espacios vacíos.

- La Catedral de Santa Ana está al ..... de la plaza.
- El municipio está al ..... 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 el....., y al llegar al jirón Callao volteo hacia el .....y camino algo más de una cuadra.

- La Catedral de Santa Ana está al lado ..... de la Plaza de Armas.
- El municipio está al lado ..... de la Plaza de Armas.
- Si me encuentro en la esquina del jirón Lima con el jirón Dos de Mayo, y quiero ir a Serpost, entonces camino por el jirón Dos de Mayo hacia ..... Luego, al llegar al jirón Callao, volteo hacia ..... y camino algo más de una cuadra.

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



### Investigo

Responde las siguientes preguntas:

1. En el croquis, ¿dónde se encuentran ubicados los médicos? ¿Hacia dónde quieren trasladarse? ¿Por qué será necesario conocer esta información?
2. ¿Qué caminos podrían escoger y qué punto(s) de referencia podrían tomar en cuenta?
3. ¿Cuál es el lugar más cercano al punto de destino?
4. ¿Cuál sería el camino más corto? ¿Cuál sería el camino más largo? Exprésalo usando los puntos cardinales.
5. Usando los puntos cardinales (“hacia el norte”, “hacia el sur”, “hacia el este”, “hacia el oeste”), 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 responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).



### Expreso mis ideas

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

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).

Para profundizar tus aprendizajes, utiliza el cuaderno de trabajo Matemática 5 (unidad 1, páginas 10-17) y muéstralo en tu portafolio.

Para profundizar tus aprendizajes, utiliza el cuaderno de trabajo Matemática 6 (unidad 1, páginas 10-17) y muéstralo en tu portafolio.

## 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 la participación de la familia en la construcción de los acuerdos para el cuidado de la salud.
- Reflexionar sobre la importancia de planificar los acuerdos para preservar la salud.



#### Exploro

Lee y analiza la siguiente noticia:

#### Cerca del 70% de adultos peruanos padece de obesidad y sobrepeso

El sobrepeso y la obesidad son grandes males que afectan al Perú, tal es así que cerca del 70% de adultos, entre mujeres y varones, lo padecen. Por eso, es necesario fomentar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, lejos del consumo excesivo de las grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sodio, presentes en gran cantidad generalmente en productos denominados comida chatarra.

Instituto Nacional de Salud. (2020, 28 de marzo). Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el problema que se presenta en la noticia?
- ¿Por qué es importante reflexionar sobre el cuidado de la salud?

Comparte tu experiencia sobre el cuidado de la salud:

- ¿Qué medidas toman como familia para el cuidado de la salud?

#### 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.

Responde:

- ¿Qué hábitos favorecen la salud y el bienestar familiar?

Lee y reflexiona sobre la siguiente información:

La **participación** implica involucrarse frente a una situación o problemas, es decir, “ser parte de”. Toda participación tiene un propósito claro, definido, que nos lleva a la toma de decisiones para la mejora.

Responde:

- ¿Por qué es importante participar ante situaciones o problemas?

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 covid-19. Ambos se miran preocupados y comentan 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. Su hermano continúa y sugiere que todos se pongan de acuerdo para evitar que se puedan contagiar de estas enfermedades.

Juan, el hermano mayor, dice: “Así es, familia, estamos enfrentando la covid-19 y ahora la difteria. Por eso, me parece que debemos organizarnos y estar informados. Aquí tengo una cartilla que nos entregaron cuando veníamos a casa. La leeré para ustedes: “Es importante tener en cuenta que la alimentación debe ser equilibrada. Se deben consumir alimentos naturales que realmente nos nutran y que permitan nuestro crecimiento, desarrollo y el fortalecimiento de nuestro sistema inmune. Asimismo, es importante mantener adecuados hábitos de higiene, como el lavado de manos, ducharse al llegar del campo, cambiar nuestra ropa, realizar la limpieza y desinfección constantes de las superficies comunes que usamos. Esto ayudará a evitar posibles contagios y a asegurar el bienestar de la familia. Si consumes mucha sal, azúcar, harinas, frituras, y dejas de hacer ejercicio, podrías poner en riesgo tu salud. Si dejas de usar mascarilla, no respetas el distanciamiento social, no te aseas llegando a casa y olvidas desinfectar las cosas que usas, podrías contagiarte y contagiar 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. La mamá sugiere que, juntos, construyan nuevos acuerdos si los necesitaran.

Identifica en el texto: ¿Cómo se prepara la familia de Martina para construir acuerdos para el cuidado de la salud?

Reflexiona: ¿Por qué es importante organizar la participación de la familia para construir acuerdos para el cuidado de la salud?

Elabora: Un texto para describir cómo organizarías a tu familia para que construyan acuerdos para el cuidado de la salud.

**Expreso mis ideas****Brinda tu opinión sobre lo trabajado:**

1. ¿Por qué es importante organizar la participación ante problemas?
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, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje Personal Social 5.º y 6.º, unidad 3, páginas 55-56, 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

Explicar cómo se producen las emociones en el organismo.



#### 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 le han comprado un carrito como 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. Jaime le dijo: “Ese es mi regalo”. Su hermanito le contestó gritando: “¡Préstamelo 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 calmara?

¿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” (Reacciones fisiológicas de las emociones - Inteligencia Emocional, 2020). Luego, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son las emociones?
2. ¿Por qué crees que sentimos emociones?
3. ¿Por qué es importante conocer nuestras emociones?
4. ¿Cuáles son los órganos que participan en la producción de las emociones?

Con la información brindada, elabora un gráfico que describa el proceso de producción de las emociones en nuestro cuerpo. Ten en cuenta que esto te servirá como aporte al producto de la experiencia de aprendizaje. Además, recuerda registrar las respuestas en tu cuaderno y archivar tu trabajo en el portafolio.



#### Expreso mis ideas

Dialoga y reflexiona con tu familia. ¿Por qué nos emocionamos? ¿Cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo? Presenta el gráfico que has elaborado.

**Promovemos el cuidado de la salud en  
nuestra familia 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 familiar y comunal, usando las técnicas de pintado en carboncillo.

**Exploro**

Para sensibilizar y motivar a tus familiares sobre el cuidado de la salud familiar y comunal, realiza dibujos impactantes y atractivos, que mostrarás en la infografía, producto de esta experiencia de aprendizaje.

El mundo que nos rodea y el aislamiento social que estamos viviendo están cambiando nuestras manifestaciones artístico-culturales, asociadas a las costumbres y tradiciones de cada comunidad. A partir de estas reflexiones, responde estas preguntas:

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

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.

**Investigo**

A continuación, revisa el archivo “Bocetos básicos para diseños de figura humana” (Fundación para la Educación Superior San Mateo, 2008). Con base en este documento, consolida tus ideas sobre la técnica del pintado en carboncillo.

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

1. Ten en cuenta tus materiales de dibujo y pintura: cartulinas u hojas en blanco, lápices, tajadores y borrador.
2. Involucra a tu familia en la elaboración del dibujo y el pintado en carboncillo.
3. Tu trabajo artístico debe estar relacionado con la prevención del contagio de la covid-19 (el lavado de manos, cómo cubrirse con el antebrazo al toser o estornudar, el uso de la mascarilla, etc.). Considera las características culturales propias de la familia y la comunidad.

**Expreso mis ideas**

Ahora que ya elaboraste tu dibujo, reflexiona y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Consideras que es importante sensibilizar a tu familia y tu comunidad sobre el cuidado de la salud mediante dibujos y pinturas? ¿Por qué?
2. ¿Qué fortaleza tiene tu trabajo artístico para captar la atención de tu familia y tu comunidad?
3. ¿Cómo has aprovechado todos los materiales y recursos de tu entorno familiar y comunal para la realización de tu trabajo?

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (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

Reconocer una rutina de calentamiento.

Elaborar y participar de una rutina de calentamiento.

#### Exploro

En esta actividad, vas a responder algunas preguntas con respecto a cómo acostumbras a realizar tus actividades físicas o deportivas favoritas. ¿Recuerdas haber jugado o realizado rutinas físicas sin haber hecho antes un calentamiento? ¡Seguro que sí!

Ahora, resuelve las siguientes preguntas:

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

#### Investigo

Lee el texto “El calentamiento” (Departamento de Educación Física s/f). Luego, 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? Descríbelos.

En el siguiente cuadro, elabora con tu familia una rutina de calentamiento y practíquenla antes de jugar o realizar alguna rutina física.

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-deportiva		

Recuerda responder las interrogantes y desarrollar el cuadro en tu cuaderno o fólter (portafolio).

#### Expreso mis ideas

Ya propusiste y practicaste, con tu familia, juegos cooperativos. Ahora, reflexionen juntos y responde:

1. ¿Qué otros juegos seleccionarías para practicarlos 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?

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o fólter (portafolio).

## 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 en 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, cuál será el título de la infografía, cuáles y cómo serán los textos, cómo los organizarás y qué otros datos incluirás.
- Ahora, 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?

Adaptado de Ministerio de Educación del Perú (2016)

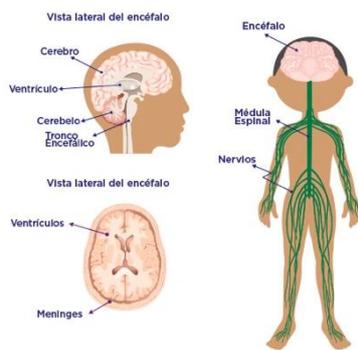
## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad.

### Las emociones en nuestro cuerpo

Las emociones son reacciones espontáneas frente a una situación. Son el resultado de la acción en conjunto de nuestro cuerpo. Se manifiestan a través de cambios fisiológicos, como el incremento de la frecuencia cardíaca, de la respiración, y de manera más frecuente con tensión muscular.

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

El miedo, por ejemplo, es una emoción que nos advierte el peligro y los desafíos que tendremos que enfrentar. Es una señal que nos indica que necesitamos protegernos.



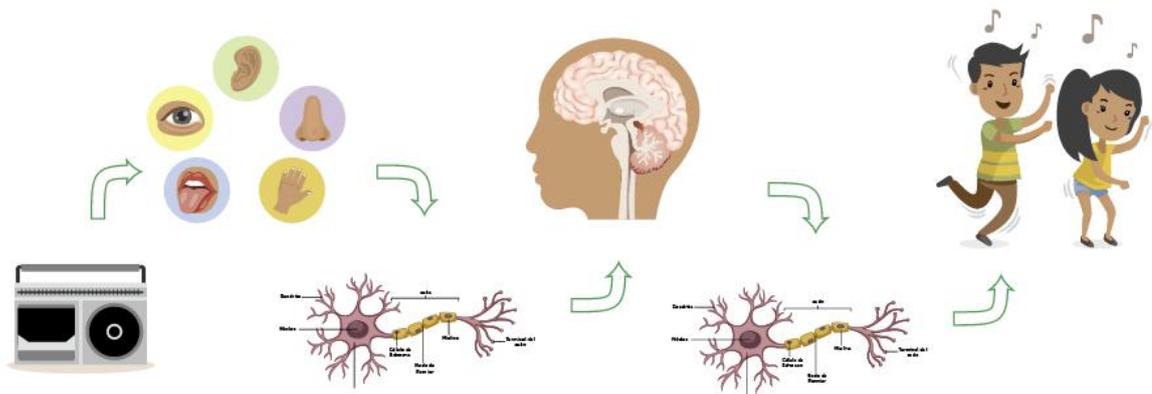
### ¿Cuáles son los órganos que participan en la producción de las emociones?

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

- a. El encéfalo, en el que se encuentran:
  - El cerebro, que controla las emociones y coordina con los otros órganos del SNC.
  - El cerebelo.
  - El bulbo raquídeo.
- b. 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 médula espinal, hasta llegar al cerebro, el cual 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 es ejecutada por el sistema muscular, el sistema esquelético y otros sistemas del cuerpo.



(Reacciones fisiológicas de las emociones - Inteligencia Emocional, 2020)

#### Referencias bibliográficas:

Jesuitasburgos.es. 2020. <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>

Reacciones Fisiológicas De Las Emociones - Inteligencia Emocional. <https://sites.google.com/site/inteligenciaemocionalrsl/home/-las-emociones-son-buenas-o-malas> Revistadelauniversidad.mx. 2020. <https://www.revistadelauniversidad.mx/download/6fdd060a-5a2f-4cb5-87c5-f0ab5b025d47>

Anexo  
Actividad 1

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

# LÁPICES

Como el elemento universal de trabajo, el lápiz perdurará sin ninguna duda, por muchos años más.

Es la barrita o mina de grafito prisionera de la madera que la protege y encierra lo que conocemos como lápiz.

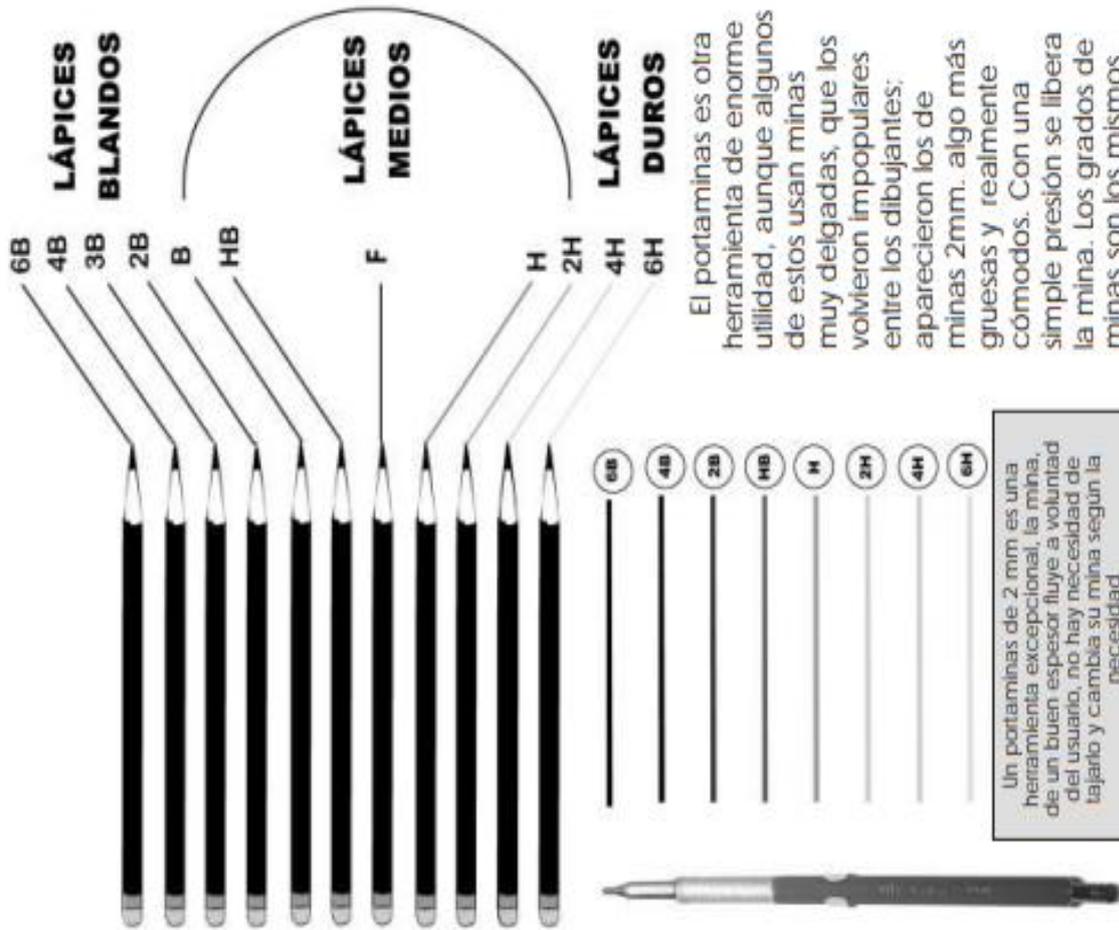
La mina es de grafito mezclado con arcilla, la dosificación de la mezcla, da dureza o produce blandura en su conjunto.

La intensidad y la cantidad de grafito depositado depende pues de la dosificación empleada por el fabricante.

Las variaciones de dureza son muy útiles en cada tipo de aplicación que le demos, el lápiz duro, es decir de (2H) para arriba se emplea en dibujo de precisión, línea muy fina, que resulta conveniente pues no se expande en el papel.

Todo lo contrario ocurre con lápices blandos de (8B) para arriba, estos son muy suaves y al tocarlos marcan casi cualquier superficie; es conviene trabajarlos con mucho cuidado y retirar el sobrante

de grafito con frecuencia para evitar la mancha general, no obstante esta forma de difuminarse se puede utilizar para sombrear y regular las áreas con borrado puntual.



El portaminas es otra herramienta de enorme utilidad, aunque algunos de estos usan minas muy delgadas, que los volvieron impopulares entre los dibujantes; aparecieron los de minas 2mm. algo más gruesas y realmente cómodos. Con una simple presión se libera la mina. Los grados de minas son los mismos.

Un portaminas de 2 mm es una herramienta excepcional, la mina, de un buen espesor fluye a voluntad del usuario, no hay necesidad de tajarlo y cambia su mina según la necesidad

## EL CALENTAMIENTO

**TIPOS DE CALENTAMIENTO:** Un buen calentamiento está formado por dos tipos de calentamientos: el calentamiento general y el calentamiento 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 o 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

Las fases del calentamiento específico son:

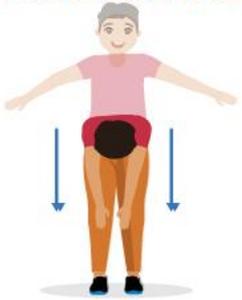
**Fase muscular:** En esta fase actuaremos sobre aquellas zonas y grupos musculares que más se trabajen e intervengan en la actividad principal a realizar. Haremos:

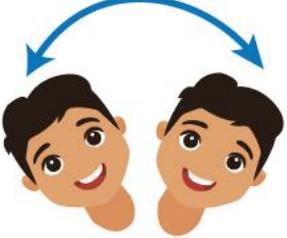
- Ejercicios de estiramientos dinámicos y estáticos para activar aquellas zonas (músculos) que van a soportar un mayor esfuerzo.
- Ejemplo: velocidad. Trabajaremos sobre los grupos musculares más importantes de las piernas.

**Fase técnico-deportiva:** 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: vóleybol.

- 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



<p>Oscilación de piernas</p> 	<p>Flexiones de tronco</p> 	<p>Círculos delante - atrás de brazos</p> 	<p>Abrir y cerrar brazos por delante del tronco</p> 
<p>Rotaciones de codos</p> 	<p>Rotaciones de hombros</p> 	<p>Círculos con hombros</p> 	

Estiramientos		
<p>Cuello</p> 	<p>Antebrazos</p> 	<p>Deltoides</p> 
<p>Triceps</p>  <p>TRICEPS</p>	<p>Pectorales</p> 	<p>Dorsales</p> 
<p>Abdominales</p> 	<p>Lumbares</p> 	<p>Tibiales</p> 

Departamento de Educación Física (s/f). El calentamiento. Adaptado de:  
<http://www.edu.xunta.gal/centros/iesprietonespereira/system/files/QUENTAMENTO4eso.pdf>

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

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

**Propósito**

- Elaborar una infografía organizando de forma coherente los insumos producidos, complementando las imágenes con textos organizados en párrafos.
- 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 tomando en cuenta el propósito y el formato que seleccionaste. Escribe tus textos cuidando la ortografía y la estructura de tus ideas, organízalas en párrafos de al menos dos oraciones. Recuerda emplear tamaños de letra diferentes, complementar los textos con imágenes o dibujos, y usar cuadros y líneas para colocar y relacionar los subtemas.

Además, debes definir el título y escribir textos breves que faciliten la comprensión de tus ideas. Coloca los resultados de los trabajos desarrollados en las actividades de la experiencia 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 sobre el cuidado de la salud en su versión final. Cuida la presentación y prepárate para mostrarla a tus familiares. No olvides conservarla en tu portafolio luego de la exposición.

**Expreso mis ideas**

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿En qué te ha ayudado la información del texto recomendado para la elaboración de tu infografía?
2. ¿De qué manera crees que tu infografía ayudará a tu familia y tu comunidad a sensibilizarse y comprometerse con el cuidado de su salud?
3. Explica a tu familia cómo lograste el propósito de elaboración de tu infografía.

Escribe las respuestas en tu cuaderno o portafolio. Luego, argumenta a tu familia la importancia de la puesta en práctica del contenido de la infografía.

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 5, unidad 7, páginas 224-225, o tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 6, unidad 7, páginas 225, y muéstralo en tu portafolio.

## Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra 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 nuestra casa hasta los centros de salud con facilidad.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué necesitaremos para elaborar un croquis?
- ¿Qué elementos debe tener un croquis?
- ¿Qué criterios debo tomar en cuenta para elaborar un croquis?



#### Investigo

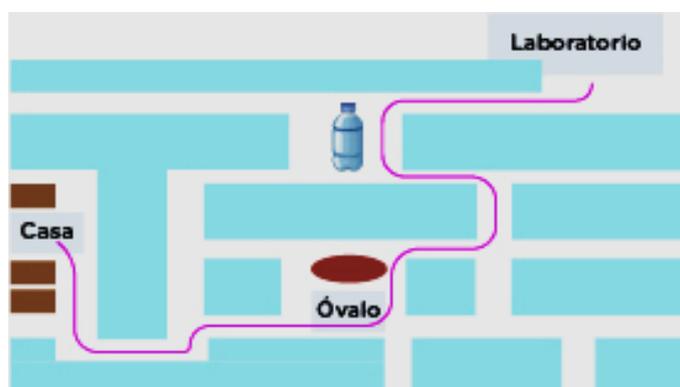
Los criterios para elaborar un croquis son:

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

Llegó el momento de elaborar tu croquis.

Realiza las siguientes actividades:

- Utilizando material concreto (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. Ubica el punto de partida, el punto de destino y los lugares de referencia.



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

2. Teniendo 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 hasta el centro de salud. Para este propósito, debes tener listos los siguientes materiales: hojas de papel, un lápiz, un borrador y un 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 hasta el centro de salud.
5. Una vez terminado el croquis, explica a tu familia cómo se usan los puntos cardinales: “hacia el norte, hacia el sur, hacia el oeste, hacia el este”. Muestra el recorrido que realizarás para trasladarte desde tu casa hasta el centro de salud.

**Expreso mis ideas**

1. ¿Por qué es importante conocer el punto de partida, el 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?
3. ¿De qué manera los puntos cardinales nos ayudan a llegar a un destino?

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (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**

- Elaborar acuerdos para preservar la salud con la participación de la familia.



**Exploro**

- Lee el siguiente caso:

Francisco tiene a su abuelita y su papá enfermos. Ellos presentan fiebre, tos y cansancio. La mamá de Francisco ha indicado a toda la familia que nadie se acerque a ellos. Solo lo hará ella, pues quiere evitar que los demás se enfermen.

Francisco y sus hermanos se preguntan: ¿cómo debemos cuidarnos de las enfermedades? ¿Cómo podemos elaborar con la familia los acuerdos para preservar la salud?

- Ayuda a Francisco a responder estas preguntas:
  - ¿Cómo debemos cuidarnos de las enfermedades?
  - ¿Cómo podemos elaborar con la familia los acuerdos para preservar la salud?

**Recuerda:**

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



**Investigo**

- Continuando con el caso anterior, Francisco, preocupado por conocer cómo mejorar la salud de su familia y cuidarse de las enfermedades, empezó a investigar y encontró esta información:

**¿Qué hacer frente a la covid-19?**

La enfermedad covid-19, que hoy está causando la muerte de miles de personas en el mundo, no debe dejar de preocuparnos y debemos estar alertas para evitarla. Por ello, debemos saber que:

La covid-19 se contagia de manera directa, de persona a persona, si estas están cerca menos de 2 metros de distancia. El virus de la covid-19 se transmite por gotitas que arrojamal al estornudar, toser o hablar.

Algunas personas con covid-19 no presentan síntomas. Sin embargo, otras personas sí. Las personas con síntomas pueden tener fiebre, tos o cansancio. Otras personas con síntomas pueden tener escalofríos, dolor de cabeza, de pecho, pérdida del olfato o del gusto. Estos síntomas pueden aparecer a los 14 días de que la persona ha sido infectada.

Las recomendaciones que han brindado las instituciones de la salud para evitar la covid-19 son:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos.
- Usar mascarilla cuando se está en lugares públicos.
- Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca.
- Evitar los lugares con mucha gente.

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

- Alejarse de las personas que están enfermas o tienen síntomas.
- Cubrirse la boca y la nariz con el codo o un pañuelo desechable.
- Limpiar y desinfectar diariamente la superficie que se toca con mayor frecuencia, por ejemplo: interruptores de luz, celulares, manijas de puertas, palos de escoba, etc.
- Ante cualquiera de los síntomas de la enfermedad, se recomienda ir al centro de salud, no salir de casa y estar alejado de sus familiares, para no contagiarlos.

Adaptado de Organización Mundial de la Salud (2019). Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus. Recuperado de: [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?gclid=Cj0KCQjw6ar4BRDnARIsAITGzIB0cQzZKbZRI4xv27DML5S056oaTAvURV2x\\_vwHraB4HH2hxSgQC34aArXYEALw\\_wcB](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public?gclid=Cj0KCQjw6ar4BRDnARIsAITGzIB0cQzZKbZRI4xv27DML5S056oaTAvURV2x_vwHraB4HH2hxSgQC34aArXYEALw_wcB)

### 2. Responde estas preguntas:

- ¿Qué enfermedad crees que tuvo la abuelita y el papá de Francisco? ¿Por qué?
- Revisa el producto de la sesión 1. Lee las prácticas que no favorecen la protección de la salud de tu familia. ¿Qué recomendaciones del texto leído requieren poner en práctica para el cuidado de la salud?

### 3. Lee el siguiente caso:

#### Josefina se pregunta:

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

Ella consideró que es importante la presencia de toda la familia para esta actividad. Por ello, se organizaron para ubicarse en un lugar de la casa y tener el listado de prácticas que no favorecen la salud. Para iniciar, Josefina brindó estas orientaciones:

- Todos deben participar en la construcción de los acuerdos.
- Conocer sobre las consecuencias que implica no cumplirlas.
- Deben comprometerse a cumplir los acuerdos y respetarlos.

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. A partir del caso de Josefina, responde estas preguntas:

- ¿Qué necesitas hacer y tener para elaborar con tu familia los acuerdos para el cuidado de la salud?
- Ahora pon en acción la respuesta anterior y escribe los acuerdos en una hoja bond. Acompáñalos con imágenes. Este producto formará parte del álbum de la experiencia de aprendizaje.

#### Expreso mis ideas

### 1. Reflexiona:

- ¿Qué dificultades se presentaron en la elaboración de los acuerdos y cómo las resolviste?
- ¿Por qué son importantes los acuerdos para el cuidado de la salud?

#### Recuerda:

*Debes responder las preguntas de toda la actividad en tu cuaderno o fólder (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

Explicar 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. Marilyn le reclamó, le dijo: “¡Qué has hecho!”, y él le respondió que también quería hacer esos 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, consulta el texto informativo “La respuesta fisiológica frente a las emociones” (Reacciones fisiológicas de las emociones - Inteligencia Emocional, 2020).

¿Cuáles son las respuestas fisiológicas que emite nuestro cuerpo cuando sentimos miedo, ira, tristeza?

¿Cómo nos ponemos cuando sentimos alguna de estas emociones?

¿Cómo afectan las emociones a nuestra conducta en determinadas situaciones?

¿Cuáles son las emociones que podrían afectar nuestro organismo?

En tu cuaderno de apuntes, realiza un gráfico para identificar 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 niñas y niños con características propias de su cultura, con el propósito de sensibilizar sobre el cuidado de la salud, usando la técnica de caricaturas.



## Exploro

La expresión facial es uno de los medios más importantes para expresar emociones y sentimientos. El rostro, sobre todo los ojos, es nuestro mejor medio para comunicarnos sin palabras. Para que el dibujo sea atractivo, motivador e impacte en tu familia y tu comunidad, es necesario que tengas como referencia la vida cotidiana. Los dibujos que logres serán parte de tu infografía.

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

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.



## Investigo

Tomando en cuenta la necesidad de sensibilizar a tu familia y tu comunidad sobre el cuidado de la salud, es necesario contar con dibujos que tengan características propias de tu cultura y que expresen las emociones y los sentimientos de las personas. Para lograr esto, revisa el texto titulado “Aprendiendo a promover la salud” (Hesperian, 2010). Posteriormente, realiza las siguientes actividades:

1. Elabora un dibujo sobre las emociones: prepara los materiales de dibujo y pintura (témperas, acuarelas, cartulina, lápices, borrador, pinceles) para poder usar la técnica de las caricaturas.
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 alegría, tristeza, miedo, asco, enfado y sorpresa, con las características propias de tu cultura.



## Expreso mis ideas

Ahora que ya elaboraste tu dibujo, puedes reflexionar y responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de emociones has representado?
2. ¿De qué manera influyen los materiales de dibujo y pintura en la realización de los trabajos artísticos?
3. ¿Identificaste los aspectos esenciales de tu trabajo artístico? ¿Cómo los modificarías para mejorarlos en tus próximos dibujos?

Comparte con tus familiares el dibujo logrado, el cual será parte de tu infografía.

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o fólder (portafolio).

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

### Actividad 2

Comparo mis actividades físicas pasadas y actuales para cuidar la salud



#### Propósito

Reconocer los beneficios del calentamiento antes de realizar una actividad física.

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



#### Exploro

Recuerda que en la actividad anterior leímos sobre el calentamiento y la importancia de realizarlo antes de jugar o practicar alguna actividad física.

Para fortalecer tus aprendizajes, resuelve las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es el calentamiento? Explícalo.
2. ¿Por qué es importante calentar antes de realizar actividades físicas? Argumenta.



#### Investigo

Lee nuevamente el texto “El calentamiento” (Departamento de Educación Física s/f). Luego, resuelve las siguientes interrogantes:

1. ¿Cuáles son los aspectos más importantes del calentamiento para la práctica de una actividad física?
2. ¿Cuáles son los beneficios de calentar antes de realizar una actividad física? Elabora una lista de estos beneficios.

Ahora que reconoces la importancia del calentamiento para una buena actividad física, elabora y describe, en el siguiente cuadro, cómo realizabas tus actividades físicas antes y cómo las realizarás de ahora en adelante.

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



#### Expreso mis ideas

Ya elaboraste un cuadro con lo que hacías antes y lo que harás ahora en relación con tus actividades físicas. Ahora, realiza lo siguiente:

1. Involucra a tu familia en la práctica de tu nueva forma de realizar tus actividades físicas.
2. Acuerden realizar calentamientos antes de practicar actividades físicas.
3. Compromete a tu familia para realizar actividades físicas como mínimo tres veces a la semana, para cuidar la salud familiar.

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o fólder (portafolio).

## Anexo

## Actividad 2

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

## Elaborando mi infografía

Una infografía es la combinación de imágenes y textos explicativos, fáciles de entender. Tienen el objetivo de informar de manera visual para facilitar la transmisión y comprensión de un mensaje.

La infografía utiliza una serie de elementos visuales (que revisaste en la actividad anterior) para crear y comunicar de manera creativa 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 estos permiten transmitir la información de un modo rápido y efectivo.

Los pasos para realizar una infografía son:

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

## Los pasos de una infografía en una infografía



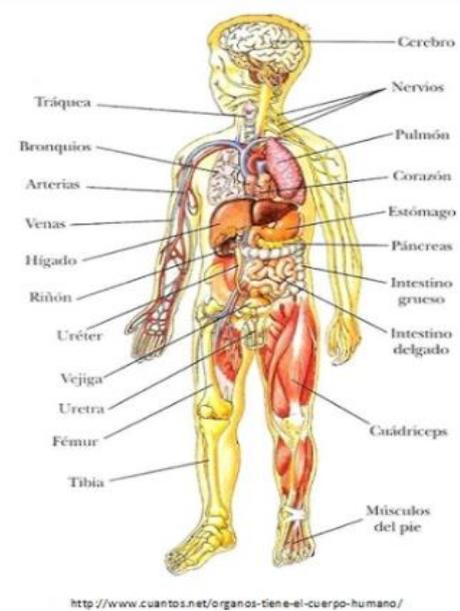
Adaptado de Aprende Colombia (s.f.)

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

## La respuesta fisiológica frente a las emociones

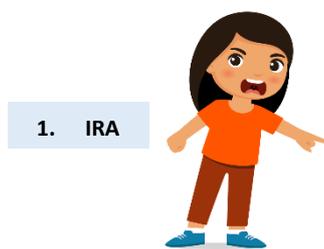
Las respuestas fisiológicas que pueda emitir el cuerpo dependerán de la emoción que se está viviendo en ese momento, por ejemplo:

- 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, aumenta la cantidad de sangre en las manos, aumentan los latidos del corazón, 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, lo cual provoca fatiga o cansancio. Lloramos y tendemos a estar encerrados. Se altera el apetito o el sueño, y nuestro sistema inmunológico se ve afectado.
- 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 cardíacos y nuestra respiración, y puede haber cambios en algunas partes de la piel.
- Cuando hay alegría, aumentan nuestros latidos cardíacos, tenemos un mayor ritmo respiratorio y reímos. Además, en nuestro cerebro se liberan sustancias que nos hacen felices.



La respuesta en conjunto de nuestro cuerpo, generada por las emociones que se presentan en un conflicto, se manifiesta en cómo nos comportamos, en nuestro rostro y en nuestros órganos internos. Veamos algunos signos de respuestas fisiológicas.

A continuación, relaciona las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo con las emociones que las producen.



- \_\_\_ 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 al percibir una situación desagradable.
- \_\_\_ Sudoración en el rostro.

### Referencias bibliográficas

Jesuitasburgos.es. 2020. <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>

*Reacciones Fisiológicas De Las Emociones - Inteligencia Emocional.* <https://sites.google.com/site/inteligenciaemocionalrsl/home/-las-emociones-son-buenas-o-malas>

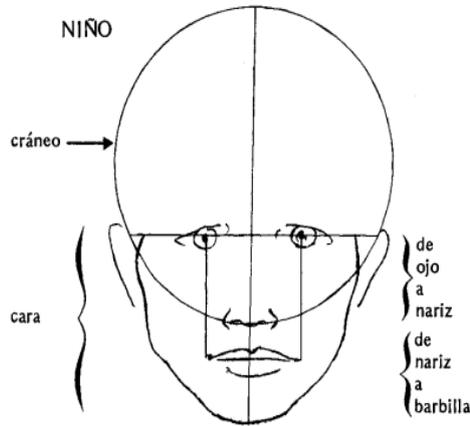
Revistadelauniversidad.mx. 2020. <https://www.revistadelauniversidad.mx/download/6fdd060a-5a2f-4cb5-87c5-f0ab5b025d47>

Anexo

Actividad 2

Represento expresiones faciales de mi familia durante el aislamiento social.

Para dibujar caras

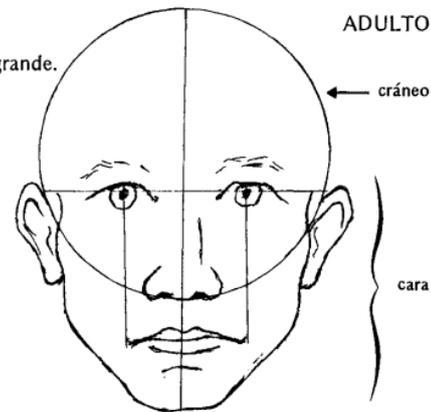


Usted puede practicar cómo dibujar caras haciendo primero un círculo para el cráneo. Luego añada la línea de la quijada. Note que, en los dibujos que mostramos aquí, la nariz queda en la línea del círculo. Y la distancia de los ojos a la nariz es más o menos igual que la de la nariz a la barbilla. Así que entre más abajo ponga los ojos, más pequeña debe ser la quijada y más chiquito se verá el niño que dibuje.

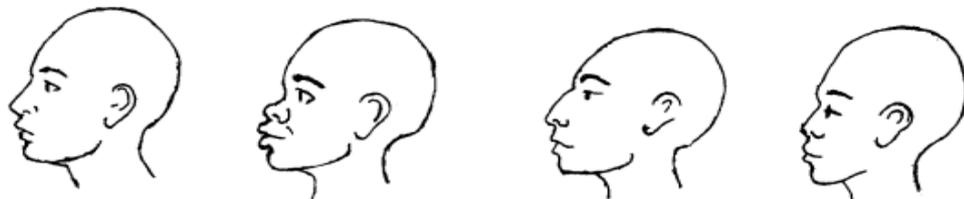
El niño tiene la cara y la quijada más pequeñas.

En el adulto, la cara es relativamente grande.

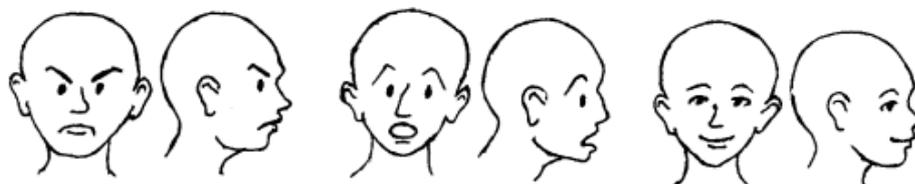
Nota: El cráneo de un niño es grande en comparación con la cara y el cuerpo porque el cerebro de un bebé normalmente crece muy rápidamente en los primeros meses y años de vida. Por eso es tan importante la buena alimentación en los primeros años para el desarrollo de la inteligencia del niño.



Facciones de la cara: Trate de hacerlas como las de la gente de su región. Ponga especial atención a las formas de la frente, nariz y labios.



Expresiones de la cara: Para cambiar de expresión, cambie las formas de las cejas y de la boca.



## 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

- Adecuar, organizar y desarrollar la exposición de mi infografía de forma coherente.
- Interactuar dialógicamente con mis familiares.
- Reflexionar sobre el impacto de mi exposición ante mis familiares y evaluarlo.



#### Exploro

Una vez que hayas elaborado tu infografía, es importante y necesario que expongas las ideas y propuestas que contiene ante tu familia, para lograr que 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. ¿Cómo organizaré mi exposición para convencer a mis familiares?
3. ¿Cuál quisiera que sea el compromiso que asumiré mi familia después de escuchar 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 para guiar tu exposición. Recuerda que este esquema te servirá para ordenar la presentación de tu trabajo.

A continuación, responde las preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué aspectos debo tener en cuenta al iniciar la presentación de mi infografía?
- ¿Qué recursos verbales y no verbales emplearé durante mi presentación?
- ¿Qué debo tener en cuenta para responder las preguntas sobre mi exposición?

Para tu exposición, establece un orden en la presentación de tus ideas. Para ello, ten presentes los propósitos y las orientaciones brindadas, así estarás preparado/a para la exposición. Prepara tus argumentos en torno a la infografía, con el propósito de persuadir a través de la exposición respecto al cuidado de la salud.

Pide a algún familiar que fotografíe o grabe tu exposición. Al finalizar tu presentación, responde a las preguntas e inquietudes de tus familiares, y luego pídeles que te brinden sus comentarios y compromisos escritos sobre lo escuchado. Reflexiona sobre estos comentarios y compromisos, y escribe lo que piensas al respecto. Guarda estas evidencias en tu portafolio.



#### Expreso mis ideas

Responde las siguientes preguntas:

¿Por qué es necesario sustentar con una exposición las propuestas de mi infografía?

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

Expresa con tus propias palabras cómo te has sentido durante el desarrollo de tu exposición.

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o portafolio.

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 5, unidad 7, página 226, tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 6, unidad 1, páginas 12 a 14 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 porcentaje al utilizar dosis adecuadas para el proceso de desinfección.
- Comprender cómo representar la relación entre dos cantidades usando porcentajes.



Exploro

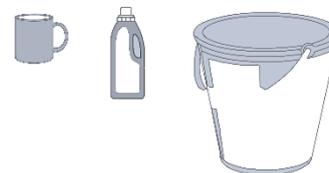
En el marco de la emergencia sanitaria, debemos mantener limpios los espacios de nuestra casa y así evitar enfermarnos. Para ello, se recomienda desinfectar los ambientes y diversos objetos, usando dosis adecuadas de desinfectantes y agua.

Rosa echa en un balde 14 tazas de agua y 2 tazas de desinfectante.

Rosa se plantea las siguientes preguntas:

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

Si uso la mitad del total para limpiar mi dormitorio, ¿qué cantidad del total he usado? ¿Qué cantidad del total aún me queda?



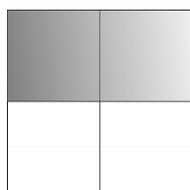
Investigo

Recuerda

- El porcentaje se expresa como una fracción cuyo denominador es 100.
- La unidad del porcentaje es la centésima parte del todo.
- Su símbolo es % y se lee “por ciento” o “tanto por ciento”
- Por ejemplo:  $25\% = 25/100 = 1/4 = 0,25$  significa 25 de cada 100.

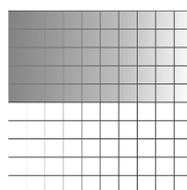
Realiza las siguientes actividades:

1. Si tomara la mitad del **TODO** para limpiar mi dormitorio, ¿qué parte del total usaría?



**Representando en fracción:** Los recuadros representan las 16 tazas que tiene el balde en **TOTAL** y el sector pintado representa la cantidad de tazas que se usarán para limpiar el dormitorio.

$\frac{1}{2}$  de 16 = 8 tazas



**Representando en porcentaje:** La totalidad de taza que contiene el balde está representada por 100 cuadraditos (100%) y el sector pintado representa la cantidad de tazas que se usarán para limpiar el dormitorio (50%).

$\frac{1}{2}$  de 100 = 50% de tazas;

Recuerda que el 100% (el 100 por ciento) representa el **TODO**.

Entonces, el 50% de 16 tazas = 8 tazas.



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

2. Si tomara la cuarta parte del TODO para limpiar mi baño:



En la imagen de la izquierda:

- ¿Qué representan los 16 cuadraditos?
- ¿Qué representan los cuadraditos pintados?
- Exprésalo en fracción.

En la imagen de la derecha:

- ¿Qué representan los 100 cuadraditos?
- ¿Qué representan los cuadraditos pintados?
- Exprésalo en porcentaje.

3. En un balde se echan 18 tazas de agua y 2 tazas de desinfectante. Usa la cuarta parte para limpiar tu mesa. Luego, representa esta cantidad gráficamente y exprésala en porcentaje.

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).



**Expreso mis ideas**

Respondo lo siguiente:

1. ¿Para qué nos sirven los porcentajes?
2. ¿En qué otras situaciones podemos utilizar lo aprendido?
3. ¿Qué relación existe entre los porcentajes y una fracción cuyo denominador es 100 unidades?

Recuerda responder las interrogantes en tu cuaderno o fólder (portafolio).

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 cuidar la salud en la familia.
- Cumplir con responsabilidad los acuerdos para la salud.



Exploro

Lee el siguiente caso:

Julián observa que varios vecinos presentan un comportamiento inadecuado como los siguientes:

Van por las calles sin usar mascarilla y manifiestan que las mascarillas son solo para las personas que están resfriadas o que tienen síntomas de la covid-19.

Julián observa también que algunos vecinos de la comunidad se reúnen. Todos usan mascarillas; sin embargo, estas se encuentran mal puestas. Además, los vecinos no guardan el distanciamiento social. Ellos manifiestan que son jóvenes y fuertes, y que la covid-19 no les afecta.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué acuerdos para la salud se están incumpliendo?
- ¿Qué consecuencias traerá el comportamiento de los vecinos?
- ¿Por qué crees que incumplen los acuerdos para la salud en la comunidad?

Comparte tu experiencia de convivencia en familia:

- En tu familia, ¿cumplen los acuerdos para la salud?

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:

¿Qué beneficios se obtiene al evaluar los acuerdos para el cuidado de la salud en la familia?  
¿Cómo debo evaluar dichos acuerdos?

Recuerda:

Responde las preguntas en tu cuaderno o portafolio.

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

Conversa con un familiar sobre el cuidado de la salud que practican en casa. Elabora y completa la siguiente tabla en tu cuaderno o portafolio.

Acciones responsables para el cuidado de la salud	Acciones irresponsables para el cuidado de la salud

Para evaluar los acuerdos sobre el cuidado de la salud, ten en cuenta lo siguiente:

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ubicar un espacio de la casa.</li> <li>✓ Preparar los materiales necesarios.</li> <li>✓ Organizar la participación de tu familia.</li> <li>✓ Tener la lista de los acuerdos que vas a evaluar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Leer el listado de acuerdos.</li> <li>✓ Opinar sobre cada uno de los acuerdos.</li> <li>✓ Escuchar las opiniones y sugerencias de los familiares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dialogar sobre la importancia de evaluar los acuerdos.</li> <li>✓ Escribir tu opinión sobre la importancia de los acuerdos para la salud familiar a través de una ficha.</li> </ul>

Finalmente, respondo las preguntas:

1. ¿Por qué es importante revisar y evaluar los acuerdos de salud?
2. ¿Qué acuerdos me cuesta cumplir y por qué?

**Recuerda:**

Responde las preguntas en tu cuaderno o portafolio.



**Expreso mis ideas**

Reflexiono y respondo. ¿Qué aspecto desarrollado en la actividad te ha interesado más? ¿Por qué? ¿Qué utilidad te brinda la información planteada en esta actividad?

Para profundizar tus aprendizajes, emplea tu cuaderno de autoaprendizaje de Personal Social 5to y 6to, 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 alimentos en una tienda que está cerca de su casa. Para ir a comprar, 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 pasó, mamá?”. Su mamá le contó que dos personas pelearon afuera de la tienda porque llegó un vecino que no quiso hacer la cola, empujó a las personas y pidió que lo atendieran. El papá de Luciana le dijo a la 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, el miedo y la 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” (Piqueras, J.A; Ramos, V; Martínez, A. E; Oblitas, L. A, 2009). Luego, responde las siguientes preguntas:

¿De qué manera las emociones pueden afectar nuestra salud?

¿Por qué es importante aprender a regular nuestras emociones?

¿Qué enfermedades están asociadas a las emociones en nuestro cuerpo?

Luego de responder estas preguntas, elabora 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 archivarlas 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 tu 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		
<b>INTRODUCCIÓN</b> Presentar el tema	<b>DESARROLLO</b> Exposición de las ideas	<b>CONCLUSIÓN</b> 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)

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

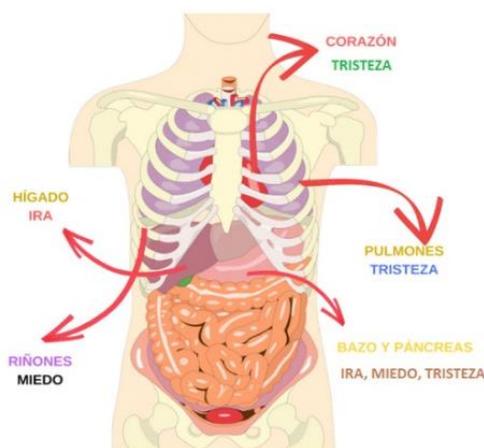
## Las emociones en nuestro cuerpo

### 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**, el 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.

### Referencia bibliográfica:

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.



## Evalúo 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 ir al punto de destino.			
Describo el desplazamiento que realizaré para llegar al punto de destino, usando los puntos cardinales.			
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 el porcentaje de las dosis para desinfectar mi hogar.			
Represento gráficamente el porcentaje de las dosis adecuadas para desinfectar mi hogar.			
Expreso en porcentaje 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.			



## Evalúo el desarrollo de mis actividades

**APRENDO**  
en casa

### Área de Personal Social

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

<b>Convive y participa democráticamente.</b>			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reflexiono sobre la necesidad de los acuerdos de salud para la familia.			
Participo aportando con ideas para la construcción de los acuerdos de salud.			
Sustento mi opinión sobre la importancia de los acuerdo para el cuidado de la salud familiar.			
Evalúo los acuerdos de salud teniendo en cuenta las responsabilidades asumidas.			

### Área de Ciencia y tecnología

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

<b>Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, Tierra y universo.</b>			
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.			
Justifico el efecto de las emociones en nuestro organismo.			

### Área de Arte y cultura

- Actividad 1
- Actividad 2

<b>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</b>			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Exploro y selecciono los elementos del arte para expresar vivencias sobre el aislamiento social por la covid-19.			
Creo proyectos artísticos que comunican sobre la prevención del contagio de la covid-19 mediante el dibujo y la pintura.			
Reflexiono sobre los procesos y creaciones artísticos de mi comunidad.			

### Área de Educación Física

- Actividad 1
- Actividad 2

<b>Asume una vida saludable.</b>			
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](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](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://disseny.recursos.uoc.edu/materials/taller-color/wp-content/uploads/sites/18/2020/02/PID\\_00267654\\_Cuaderno\\_del\\_Taller\\_color.pdf](http://disseny.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/newsroom/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/inteligenciaemocionalrsl/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>