



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Ciencias Naturales
Curso	6to
Docente de Asignatura	Eduardo Esteban Romero Escudero
Semana de cobertura	4 al 8 de Mayo de 2020
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OA6: Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular y de cuidar la higiene corporal en el período de la pubertad.
Objetivo de la sesión de trabajo	Objetivo semanal: Producir rutinas de ejercicios que combatan al sedentarismo nacido de la cuarentena por contingencia sanitaria mundial no descuidando el aspecto higiénico.
Fecha de entrega productos de la sesión	8 de mayo de 2020

Nota importante: a partir de esta semana cada estudiante podrá cargar el producto de su trabajo en una carpeta personalizada en una nube virtual. esta nube virtual se llama Google Drive Y si usted cuenta con una dirección de correo electrónico en gmail puede escribirme un correo identificando el nombre del alumno y el curso a mi correo institucional eduardo.romero@colegio-manuelrodriguez.cl Así yo podré enviarles por correo electrónico también, una invitación a ser parte de la carpeta del estudiante, y usted podrá cargar archivos que quizás en algún momento van a representar una complicación por el tamaño de este. Google Drive admite el subir archivos de mayor peso. Cada persona que tenga una cuenta de correo electrónico en gmail tiene derecho a una capacidad de almacenamiento de 15 gigabytes en Google Drive probablemente los teléfonos con sistema operativo Android vengán con la aplicación ya instalada, de no ser así, se tiene que descargar de la App Store.



En definitiva usted me ayudará a construir la carpeta de tareas en una nube virtual para su pupil@, Le invito.

Descripción de actividades de la sesión		
<p>INTRODUCCIÓN AL TEMA: En tiempos de pandemia, lamentablemente debemos reconocer que al menos en Chile, existen 18 millones diferentes de emergencia, quiero decir con esto que a cada cuál, se le desarrollan fenómenos internos personalizados. Pero existen factores comunes como el encierro, la ansiedad y la poca actividad física de intensidad media a alta que puede estarnos afectando. En sintonía con la unidad que estamos estudiando y los tiempos que vivimos, te quiero invitar a que diseñes, ejecutes y expongas en base a tus posibilidades particulares, un calendario semanal de actividad física o deportiva, adaptado a tu realidad personal, es decir, considerando lo que puedes hacer dentro de tu casa o en tu patio o balcón, de tenerlo, sin olvidarte de entregar los consejos prácticos de hábitos de higiene necesarios de comenzar a incluir en tu vida, producto de los cambios que estas comenzando a experimentar con la pubertad. Éxito en ello!!!</p>		
FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS



INICIO	<p>1. Prepara el espacio adecuado y tu material de trabajo óptimo para el desarrollo de tu actividad.</p> <p>2. Observa atentamente la clase grabada que ha sido preparada para una mayor comprensión. Reprodúcela las veces que estimes conveniente. Obtén acceso a él, directamente debajo de la zona de descarga de las guías del curso en: http://www.colegio-manuelrodriguez.cl/D-20/index.php/cormun-estudia y seleccionando el curso y semana de trabajo respectiva. Otra forma es visitando el canal de youtube del colegio en el siguiente link https://www.youtube.com/channel/UCoVLT5Ti7qzXTg9njWTpeWQ e ingresando a la lista de reproducción respectiva de cada curso y semana...</p> <p>3. Revisa también el material en power point preparado para la clase videograbada y que acompaña tus actividades...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone • Computador • Conexión a Internet • Youtube
DESARROLLO	<p>ACTIVIDAD: Crea un plan o calendario semanal de entrenamiento o una rutina de ejercicios al interior de tu casa con los elementos de los que tu casa dispone, es decir inventa ejercicios usando la creatividad, que incluya cantidad de repeticiones y tiempo de ejecución (no exageres), y un ordenamiento semanal. Ejecuta cada ejercicio y exponlo en video dando consejos de higiene, alimentación e hidratación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno • Estuche • Espacio físico adecuado • Texto de ciencias • Cuaderno • Teléfono con cronómetro
CIERRE	<p>CIERRE: Estudiantes levantan registro digital (excell enviado a correo valoromero@gmail.com y foto del cuaderno a wsp), del producto de su experiencia de aprendizaje y canalizan su envío por las plataformas establecidas con anterioridad. Contra entrega de ello, el docente envía la respectiva retroalimentación de cada experiencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teléfono con cámara • Conexión a internet • Whatsapp
<p>Complemento a la clase: Tiempo hay para imaginar el “qué” ejercicio puedo hacer con alguna botella rellena de agua, o con el palo del escobillón, o el perro, o el gato, o haciendo las camas, o saltando en ella (con cuidado obvio)... ahí queda el balón dando botes en el área chica para que crees un plan de entrenamiento con los elementos que dispongas en casa... mientras tanto yo, seguiré entrenando mi tríceps del brazo derecho secando la loza del almuerzo...</p>		



CIENCIAS 6º

Colegio Manuel Rodríguez
Docente Eduardo Romero
Asistente Maciel Cabrera

SEMANA DEL 04 AL 08 DE ABRIL

Objetivo de Aprendizaje

Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular y de cuidar la higiene corporal en el período de la pubertad.

Objetivo Semanal

Producir rutinas de ejercicios que combatan al sedentarismo nacido de la cuarentena por contingencia sanitaria mundial no descuidando el aspecto higiénico.

VIDA SEDENTARIA

Se considera que una persona es sedentaria si mantiene un estilo de vida sin actividad física, o bien la que realiza consiste en moverse estrictamente lo necesario.

En general, la mayoría de las personas sedentarias, además, mantienen prácticas alimentarias poco saludables, lo que permite el desarrollo de diversas enfermedades.





SEDENTARISMO



El sedentarismo es tan dañino para nuestro cuerpo como lo es el tabaquismo o una inadecuada alimentación.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos el 60% de la población mundial no realiza actividad física y anualmente mueren alrededor de 1,9 millones de personas a causa de esto.

La OMS hizo un llamado a todos los países miembros de la ONU, a través del documento Estrategia de Alimentación y Actividad Física, a combatir la obesidad y otras enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo y la mala nutrición.



Desde el año 2006, el Ministerio de Salud ha propuesto una estrategia de lucha contra la obesidad, a través del Programa de Estrategia Global contra la Obesidad, en la que se fomenta la alimentación saludable y la actividad física.

Consecuencias del sedentarismo en salud

DIABETES

HIPERTENSIÓN
ARTERIAL

ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

SOBREPESO Y
OBESIDAD

OSTEOPOROSIS

DOLORES ARTICULARES
Y CONTRACTURAS

BAJA EN EL ESTADO DE
ÁNIMO Y CANSANCIO





Trabajar **duro**
te llevará a la cima,
disfrutar el camino
te llevará **más lejos**