



CLASE POR CONTINGENCIA SANITARIA COVID-19

Asignatura	Ciencias Naturales
Curso	8°
Docente de Asignatura	Eduardo Esteban Romero Escudero
Semana de cobertura	25 al 29 de Mayo de 2020
Objetivo/s de aprendizaje tratados	OA7: Analizar y evaluar, basados en evidencias los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: Una alimentación balanceada. Un ejercicio físico regular. Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas.
Objetivo de la sesión de trabajo	Objetivo Semanal: Comprenden el Metabolismo y su incidencia en la conservación de la homeostasis, diseñando planes de alimentación balanceada.
Fecha de entrega productos de la sesión	29 de mayo de 2020

Nota importante: Recordar que ahora 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

INTRODUCCIÓN y ACTIVACIÓN:

Tener un cuerpo saludable nos asegura un bienestar físico mental y social, por ende, para su mantención se requiere de una alimentación balanceada, la práctica de actividad física cotidiana adecuadas a las características particulares de un individuo, ya que cada uno es un ser particular con procesos internos particulares e individuales. Con lo anterior nos referimos al metabolismo, el cual, se define como el conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo. Además, el metabolismo es el proceso que transforma la energía que contienen los alimentos que ingerimos en el combustible que necesitamos para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar o crecer. Lo anterior quiere decir que nuestras diferencias individuales determinan el tipo de metabolismo que tenemos por lo cual una persona no puede tener exactamente las mismas conductas alimentarias que otra. Hemos visto, por ejemplo, personas muy delgadas que comen más que personas no tan delgadas y engordan muy poco y viceversa, por ende y en honor a la relación que hay entre el metabolismo y la conservación de la homeostasis, es que en esta sesión se dedicarán a diseñar un plan de alimentación balanceada de acuerdo a sus requerimientos metabólicos (determinarás qué tipo de metabolismo tienes apoyado por tu familia), considerando los aportes nutricionales y funcionales de los alimentos.



FASE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
INICIO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prepara el espacio adecuado y tu material de trabajo óptimo para el desarrollo de tu actividad. 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... 3. Revisa también el material en power point preparado para la clase videograbada y que acompaña tus actividades... 	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone • Computador • Conexión a Internet • Youtube



DESARROLLO	<p style="text-align: center;">DEFINICIONES Y ANTECEDENTES A TENER EN CUENTA PARA LA VIDA</p> <p>Siendo el metabolismo un conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo y el proceso que transforma la energía que contienen los alimentos que ingerimos en el combustible que necesitamos para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar o crecer, es que podemos decir que el metabolismo es un compañero que vive al ritmo de nuestra vida. El metabolismo a partir de los 30 años baja su ritmo, se hace más notorio a los 40 años, la persona esta edad acumula mayor cantidad de grasa, sufre de mayor cansancio e hinchazón producto de los alimentos. El metabolismo se ha vuelto más lento ya que hay menos hormona del crecimiento y testosterona, y por ende, la función celular disminuye su regeneración. Para hacerle frente a esta realidad se sugiere una alimentación balanceada en los 3 macronutrientes, consumiendo en 50% de carbohidratos, 20% de proteínas, y 30% de grasas, la práctica de ejercicio físico moderado 30 minutos al día y respetar los periodos de descanso.</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observa el video cuyo link comparto en la parte final de esta guía y... 2. Determina el tipo de metabolismo que posees ayudado por un adulto de tu hogar. 3. En base a la información obtenida desarrolla un plan de alimentación que contemple desayuno, almuerzo, y once o cena que te brinde la seguridad de estar llevando una alimentación balanceada, un metabolismo de funcionamiento normal y el segmento correspondiente a la alimentación que asegura la conservación de la homeostasis. 4. Crea tu plan de alimentación en un documento de Word, titulado "Plan de alimentación balanceada + tu nombre", según el ejemplo "PLAN DE ALIMENTACION BALANCEADA GABRIEL VERDE" 5. Alójalos en tu carpeta de Google Drive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno • Estuche • Espacio físico adecuado • Texto de ciencias • Cuaderno
CIERRE	<p>CIERRE: Estudiantes levantan registro digital 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: Existen 3 tipos de METABOLISMO: Metabolismo A: Proteico Metabolismo B: Carbohidrato Metabolismo C: Mixto Cada cuál, ofrece diversas formas de distribuir la carga nutritiva, por ende, para desarrollar tu trabajo, deberás investigar.</p> <p>Descubre tu tipo de metabolismo https://www.youtube.com/watch?v=aVO8Yy0rY_4</p>		



NOTICIAS IMPORTANTES

Cormún-Rancagua ha creado para cada estudiante de quinto a octavo año básico una cuenta de correo electrónico en la plataforma de Gmail perteneciente a Google.

La forma de acceder es abriendo la página de Gmail www.gmail.com e ingresando el nombre de la cuenta según el ejemplo planteado más abajo:

Primer Nombre, más punto	Primer Apellido, más punto	Primera Letra del Segundo Apellido	Arroba	estudiantes más punto	colegio más guión medio	manuelrodriguez	.cl
eduardo.	romero.	e	@	estudiantes	colegio-	manuelrodriguez	.cl
eduardo.romero.e@estudiantes.colegio-manuelrodriguez.cl							

La clave inicial de acceso es: **cormun123**, y una vez ingresando a ella, Gmail le pedirá modificarla. A partir de este momento cada estudiante estará comunicado con su profesor y en el caso mío, compartiré su carpeta personal de Google Drive también con su correo nuevo, para que puedan comenzar a alojar en este lugar sus trabajos en las asignaturas que tienen conmigo



CIENCIAS 8°

Colegio Manuel Rodríguez
Docente Eduardo Romero
Asistente Maciel Cabrera

SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Analizar y evaluar, basados en evidencias los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: Una alimentación balanceada. Un ejercicio físico regular. Evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas.

OBJETIVO SEMANAL

Comprenden el Metabolismo y su incidencia en la conservación de la homeostasis, diseñando planes de alimentación balanceada.

Tener un cuerpo saludable nos asegura un bienestar físico mental y social.



Alimentación balanceada

La práctica de actividad física cotidiana

No drogas

Las características particulares de un individuo

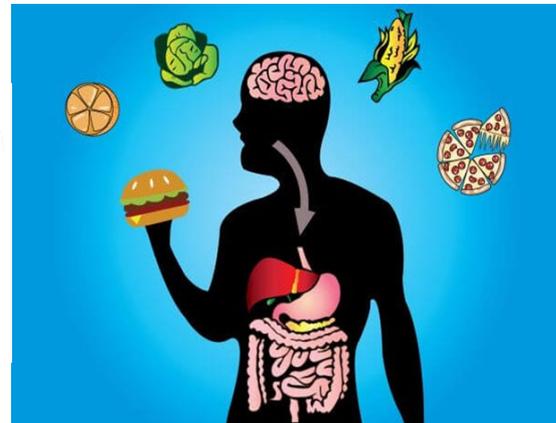
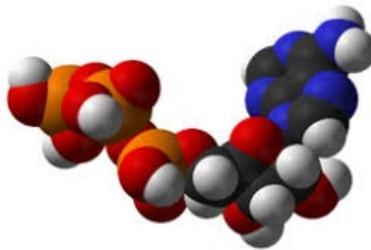
CADA UNO ES UN SER PARTICULAR CON PROCESOS INTERNOS PARTICULARES E INDIVIDUALES.

Metabolismo

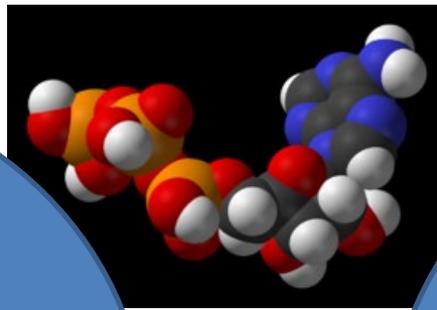
Metabolismo se define como el conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo.

Nuestras diferencias individuales determinan el tipo de metabolismo que tenemos por lo cual una persona no puede tener exactamente las mismas conductas alimentarias que otra.

El metabolismo es el proceso que transforma la energía que contienen los alimentos que ingerimos en el combustible que necesitamos para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar o crecer.



LA HOMEOSTASIS
es la propiedad
para mantener el
normal
funcionamiento
del cuerpo
humano.



**LAS REACCIONES DEL
METABOLISMO**
TIENEN QUE SER
REGULADAS PARA QUE
LA HOMEOSTASIS SE
MANTENGA
CONSTANTE EN EL
INTERIOR DE LAS
CÉLULAS.



La homeostasis es el conjunto de mecanismos que tienden a mantener estables las condiciones al interior de un organismo para asegurar la realización de sus funciones metabólicas.



El metabolismo a partir de los 30 años baja su ritmo, se hace más notorio a los 40 años, la persona esta edad acumula mayor cantidad de grasa, sufre de mayor cansancio e hinchazón producto de los alimentos.

El metabolismo se ha vuelto más lento ya que hay menos hormona del crecimiento y testosterona, y por ende, la función celular disminuye su regeneración.

Alimentación balanceada en los 3 macronutrientes, consumiendo 50% de carbohidratos, 20% de proteínas, y 30% de grasas,

Ejercicio físico moderado 30 minutos al día y respetar los periodos de descanso.



50
%

30
%

20
%





La práctica regular de **EJERCICIO FÍSICO** brinda múltiples beneficios para la salud.



Cerebro Disminuye los niveles de estrés y mejora la concentración.

Sangre Ayuda a regular los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.

Pulmones y corazón Fortalece tus pulmones y corazón. Permite que circule más sangre y oxígeno por tu cuerpo

Esqueleto Favorece la formación, el fortalecimiento y el desarrollo de tus huesos

Músculos Ayuda a mantener tus músculos fuertes y flexibles.

NO A LAS DROGAS



En ocasiones podemos enfrentarnos a circunstancias que ponen en riesgo nuestra salud, por ejemplo, exponernos a consumir drogas. Algunas de ellas dañan nuestro organismo. Por ejemplo: cigarros cocaína alcohol marihuana



Evita situaciones en las que puedas sentirte presionado para consumirlas. También es importante que aprendas a decir que no con firmeza y confianza, si te ofrecen drogas.

Involúcrate en actividades con personas que deseen mantenerse alejadas de las drogas.

SI EL PLAN
no funciona
CAMBIA
EL PLAN
pero no cambies
LA META.