

Proyecto integrado

Este desafío consta de actividades, la cual será evaluada, con las asignaturas que estén vinculada.

Curso: Séptimo año básico A- B - C	Asignaturas integradas: Artes visuales Educación física Lengua indígena Educación tecnológica	Docentes: Ilin Yantani Fernando Cartes Evelyn Antillanca Yessica Berrocal
<p>Objetivos de aprendizajes vinculados.</p> <p><u>Lengua indígena:</u> Recrean oralmente una práctica discursiva. Con entonación expresividad y postura corporal adecuada.</p> <p><u>Artes visuales:</u> AR07 OA 01: Crear trabajos visuales basados en las percepciones, sentimientos e ideas generadas a partir de la observación de manifestaciones estéticas referidas a diversidad cultural, género e íconos sociales, patrimoniales y contemporáneas.</p> <p><u>Educación física:</u> OA4: practicar regularmente una variedad de actividades física alternativa y/o deportivas, en diferentes entornos, aplicando conductas de auto cuidado y seguridad, como realizar al menos 30 min diarios de actividad física de su interés; evitar el consumo de drogas tabaco y alcohol; ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.</p> <p><u>Educación Tecnológica:</u> OA 2: Diseñar e implementar soluciones que respondan a las necesidades de adaptación o mejora de objetos o entornos, haciendo uso eficiente de recursos materiales, energéticos y digitales.</p>		
<p>Habilidades a desarrollar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Comunicación oral- Creación de dibujos, pinturas y collages, entre otros, basados en la apreciación de manifestaciones visuales de diversas culturas- Identificar las características de diversos objetos o soluciones tecnológicas.- Reflexionar acerca del impacto social de la incorporación de la tecnología en las diversas formas de comunicar información.- Crear presentaciones expositivas donde se evidencien los procesos de un proyecto tecnológico.		
<p>Actitudes a desarrollar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Autoestima y confianza en sí mismo.- disfrutar y valorar la diversidad en manifestaciones estéticas provenientes de múltiples contextos		

<ul style="list-style-type: none"> - Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física hacia la salud
<p>Conocimientos implicados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Léxico en mapuzugun. - Procedimiento del dibujo y pintura. - Vida activa y saludable - Uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)
<p>Objetivo específico:</p> <p>Elaborar un tríptico y una presentación oral, relacionando las prácticas saludables con los órganos y partes del cuerpo en mapuzugun. Además elaborar y reconocer en un retrato las partes de la cara en mapuzugun.</p>
<p>Descripción breve del proyecto:</p> <p>Los estudiantes deben reconocer las prácticas de autocuidado saludable, reconocer los órganos y partes del cuerpo en mapuzugun, crear un autorretrato y un tríptico. El producto final será una presentación en cual deben nombrar las prácticas saludables, los órganos y partes del cuerpo en mapuzugun que se benefician. Además deben crear un autorretrato en el cual deben mencionar las partes de la cara en mapuzugun. Y un tríptico.</p> <p>Etapas:</p> <p>Etapa 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes realizan lectura y desarrollan la actividad. Respecto a las prácticas de autocuidado saludable. Ver anexo 1 - Los estudiantes realizan la ficha de aprendizaje focalizada en órganos y partes del cuerpo en de mapuzugun ver anexo 3 <p>Etapa 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar un autorretrato. Ver anexo 2 - Elegir imagen para autorretrato (fotografía o utilizar espejo) - Selección de material para boceto: papel blanco (puede ser tu cuaderno, hoja de block o cartulina blanca) has un boceto de tu idea con lápiz grafito muy suavemente para que no deje marcas y puedas borrar sin dejar manchas. - El boceto puede retratar tal como te vez o cómo te sientes. - Crear autorretrato utilizando técnicas mixtas (papeles de colores, de revistas, de diario, marcadores, témpera, acuarela, lo que tenga a mano o lo que te guste). <p>Etapa 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar una presentación de manera oral, y crear un material de apoyo con material a elección (cartulina o power point), en el cual el contenido debe mencionar la práctica saludable y la parte del cuerpo u órganos que se beneficia con esta actitud saludable. (solo se menciona la parte del cuerpo u órgano en mapuzugun). <p>Etapa 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - En tu computador diseña un tríptico informativo. Ver anexo 4

Fechas de entrega: mes de agosto.

Evaluación: rubrica de presentación. Oral.

Categorías criterios	Excelente (3)	Satisfactorio (2)	Necesita mejorar (1)	Puntaje
Presentación de la escritura	La escritura es legible y no tiene faltas de ortografía	Incluye conocimiento básico sobre el tema. El contenido parece ser bueno.	El contenido es mínimo no responde a lo solicitado.	
Presentación Material de apoyo	La información está muy bien organizada. El material se observa limpio y ordenado	La información elativamente bien, presentada respecto al orden de la estructura	Información Mal presentada.	
Presentación oral	El estudiante tiene dominio del tema respecto a los productos finales (disertación – retrato y tríptico)	El estudiante presenta los productos pero no tiene dominio del tema de manera satisfactoria	problemas en la presentación	

** Cualquier duda o consulta, no dudes en contactar a tu profesor de asignatura.

Anexo 1

Lectura: Educación física

1. Lee la siguiente información e indaga a que partes de nuestros cuerpo y órganos benefician las prácticas saludables

Cuidar nuestro cuerpo

Tener salud es algo más que la ausencia de enfermedad. Implica estar bien consigo mismo y disfrutar de un bienestar físico y emocional. Tener una buena salud siempre es importante, ya que ello contribuye a llevar una vida mejor y a sentirnos más felices. Nuestro cuerpo es sumamente importante, es el transporte con el que viajaremos en la vida. Es importante no solo porque nos permita caminar, comer, ver, tocar, sino también porque es nuestra principal herramienta de comunicación, de sentir, de vivir experiencias y disfrutar de la vida. A través del cuerpo (kalul), conocemos el mundo y lo más importante, a nosotros mismos. Pensar que el cuerpo solo es una estructura biológica es un gravísimo error, ya que en él depositamos nuestros sentimientos, significados y experiencias.

Cuidar de nuestro cuerpo y de nuestra mente (müllü/zuam) cada vez se hace más imprescindible si realmente queremos disfrutar plenamente de buena salud a todos los niveles. Es por ello que nuestro cuerpo es nuestra única herramienta si queremos estar lo más sanos posibles. Cuidarlo es aportar equilibrio a todos los aspectos que afectan a nuestro equilibrio físico y emocional. Es por esto que los beneficios más directos que se aprecian por medio del ejercicio físico son:

Corazón: La actividad física mejora la capacidad del corazón (piwke) para bombear la sangre (mollfün) a los pulmones (ponon) y a todo el cuerpo, aumentando los niveles de oxígeno en la sangre. El ejercicio aumenta el volumen de las cavidades y las paredes del sistema circulatorio se hacen más gruesas; gracias a esto, la masa muscular y la contractibilidad cardíaca mejoran, lo que hace que envíe sangre con más fuerza al aparato circulatorio y que, por lo tanto, el corazón trabaje menos, pero de forma más efectiva. Esto se refleja en un aumento de la eficacia de bombeo, es decir, con un número más bajo de latidos se expulsa el mismo volumen de sangre, y el corazón realiza un trabajo más cómodo. “En una persona con sobrepeso o sedentaria, el corazón tiende a latir más rápido para que la sangre llegue a todo el cuerpo sin problemas. Si la persona realiza actividad física regularmente, la irrigación que provoca el corazón es mucho más eficiente”, dice Claudio Basualto Claudio, profesor de educación física y profesor jefe del Centro de Medicina del Deporte.

Enfermedades no transmisibles: “Cuando realizas actividad física los riñones (kuza-kuza) y los distintos órganos tienden a tener una mejor irrigación, por lo que hacen un mejor trabajo y esa disminuye el riesgo de diabetes, el colesterol y aumentas el colesterol bueno”, comenta Basualto sobre investigaciones que han concluido que la actividad física aumenta el almacenamiento de grasa (iwiñ) en los músculos, lo que mejora la sensibilidad a la insulina. En esos términos, el páncreas tiene que producir menos insulina para mantener el nivel glucémico bajo control, produciendo un menor riesgo de enfermar de diabetes.

Organismo músculo-esquelético: A medida que envejecemos, tiende a aumentar la rigidez de las articulaciones, debido al engrosamiento de los cartílagos. Una forma de contrarrestar eso es a través de la actividad física, que mantiene la movilidad y flexibilidad articulares. El ejercicio resulta, además, indispensable para la calcificación de los huesos (foro), por lo que ayuda a prevenir patologías en el sistema óseo y articular. Sobre los músculos, se produce un aumento del volumen y eficacia de la musculatura. La importancia de la actividad física sobre el músculo esquelético es fundamental. Gracias a la actividad física, mejora notablemente. Se podría ejemplificar con los adultos mayores, que mejoran su calidad ósea y muscular en un 60% con la actividad física constante y regular.

Capacidad respiratoria: El ejercicio aumenta el metabolismo del cuerpo y, por lo tanto las necesidades de oxígeno, lo que permite una mayor oxigenación de la sangre y de los pulmones. Se incrementa, además, la cantidad de hemoglobina de los glóbulos rojos y, dado que es la responsable de captar el oxígeno de los alvéolos, su transporte hasta los tejidos, el intercambio de dióxido de carbono (sintetizado como producto de desecho por el cuerpo) y la expulsión de éste en el saco alveolar, se verán mejorados. “Al realizar actividad física se mejora la capacidad respiratoria, por ende hay una mejora respiratoria alveolar, llega más oxígeno a todo el organismo y eso provoca que el organismo esté mejor. Si el cuerpo se oxigena de mejor forma, funciona mejor y sentimos menos cansancio”, explica.

Piel: El ejercicio estimula la circulación sanguínea y una mayor oxigenación favorece la llegada de nutrientes a las células y la eliminación de toxinas, de esa forma mejora el color de la piel. Además, el calor que se genera al hacer alguna actividad física hace que la temperatura del cuerpo aumente y, como consecuencia, los vasos sanguíneos se dilaten, incrementando la fluidez de la sangre en la piel. Junto a lo anterior, algunas investigaciones han concluido que el ejercicio ayuda a preservar el colágeno, componente abundante en la piel que evita la flacidez y otros síntomas de envejecimiento. “Las hormonas que se secretan durante el ejercicio físico, progesterona en las mujeres y testosterona en los hombres, mejora en forma considerable la calidad de la piel y el pelo (kal)”, comenta.

Efectos psicosociales: Las causantes de que quien haga ejercicio se sienta mejor, más feliz, con menos niveles de estrés, un mejor manejo de la ansiedad, con más ánimo, son tres hormonas: serotonina, que es responsable de un estado de calma que distancia a las personas de los estados depresivos; dopamina, hormona que entrega una sensación placentera tras la actividad física y endorfina, que es la que genera la sensación de alegría y reduce la ansiedad y el estrés. “En el día a día, una persona secreta entre un 3% y un 10% de endorfina, al realizar actividad física tú tiendes a secretar entre un 15% y un 25%, por lo tanto, eres una persona más contenta y todas las enfermedades que van de la mano del estado anímico, disminuyen”, dice.

Los beneficios de la actividad física en cuarentena

¿Es cierto que la actividad física mantiene en buena forma el sistema inmunológico?

Sí, el hecho de que uno realice actividad física y empiecen a funcionar los diferentes sistemas; respiratorio, cardio-vascular, muscular, hace que se active el sistema inmunológico y los diferentes componentes que éste tiene.

Este sistema es como un ejército; tiene infantería, caballería, armamento pesado, etc., y el ejercicio hace que todas estas divisiones se empiecen a movilizar, y a la vez, que se sintetizen nuevos glóbulos rojos que son nuestras defensas, y eso es lo que nos mantiene un poco más prevenidos ante alguna infección.

En este sentido, una persona sana que realiza actividad física, ¿aporta un grano de arena más para que su cuerpo pueda sobrellevar esta pandemia?

El ejercicio es una de las variables básicas para que el cuerpo se mantenga sano, tanto para prevenir una enfermedad como para ir previniendo el desgaste de la maquinaria. Si es que uno hace la analogía del cuerpo con un auto, uno sabe que el auto debe mantenerlo; inflar sus ruedas, echarle bencina, hacerle ajustes, etc. Con el cuerpo es lo mismo.

Lo básico que necesitamos cuidar es mantener una alimentación equilibrada (yafutün); hacer ejercicio, que nos va a ayudar a mantener los músculos fuertes, y en los adultos mayores (kuyfike che) a prevenir otro tipo de complicaciones; y mantener un descanso adecuado, es decir, dejar que el cuerpo se recupere, lo que previene además estados de ansiedad o depresión.

Desde el punto de vista físico y mental, ¿Qué es lo que podemos hacer para sobrellevar de mejor manera el encierro de la cuarentena?

Primero hay que diferenciar dos cosas, el sedentarismo y la inactividad física. Sedentarismo es la persona que está mucho tiempo sentado, uno con más de una hora sentado empieza a ver que hay cambios negativos en el cuerpo, por lo tanto si es que uno está viendo una película, trabajando o estudiando con los hijos, debería hacer pausas saludables cada una hora. Es decir, pararse, ir al baño o hacer pequeños ejercicios de elongación, de tal forma de que el cuerpo se reactive.

Lo otro es mantenerse físicamente activo. Acá lo ideal es realizar pautas de ejercicios que se puedan hacer en la casa y que tengan un componente de fortalecimiento; es decir, ejercicios de plancha, de resistencia muscular con pesos, ideal si uno tiene algunos elementos en la casa, o si no los puede realizar con un kilo de porotos o lentejas. Deben ser rutinas que a uno le generen cierto cansancio, ya sea muscular o aeróbico. Por lo tanto combatir el sedentarismo y realizar actividad física son claves.

Aparte de los beneficios físicos de mantenerse activos, ¿Cómo nos aporta la actividad física a nuestra salud mental?

Desde el punto de vista psicológico, para poder sobrellevar mejor este periodo de encierro, lo primero es tener una rutina y pautas de horarios para realizar las distintas actividades como trabajar, realizar las actividades domésticas, comer, compartir con los hijos, etc.

También es necesario ponerse prioridades, porque no vamos a alcanzar a hacer todo en un día, y además definir tiempos de comunicación, colocar un máximo para redes sociales o para ver noticias, porque mucha información sobre la pandemia no es buena, estar conectados todo el tiempo genera angustia.

Lo otro es que dentro de lo posible, mantener el contacto con los seres queridos y al mismo tiempo recuperar el contacto con quienes no hablamos hace tiempo, eso nos va a ayudar a sentirnos acompañados en la soledad de la cuarentena.

ALIMENTACION EN TIEMPOS DE CUARENTENA

En tiempos de crisis como el actual, nuestra rutina diaria ha presentado cambios significativos que nos afectan en muchas dimensiones. En el caso de nuestros hábitos de alimentación, nuestras emociones influyen en la cantidad y calidad de alimentos que elegimos, pues en ocasiones se puede confundir los estados emocionales con la sensación de hambre (ngüñün) y saciedad, y como consecuencia buscamos comer (yñ) para sentirnos mejor, aspecto que ya genera un impacto negativo en nuestra calidad de vida.

En este tipo de situaciones es común la elección de productos altamente procesados, altos en grasas, azúcar y sodio, lo que lleva a una cadena en la que se come sin nutrir al cuerpo de manera correcta; además, el alto consumo de alimentos procesados provocan un aumento del **Colesterol Total**, que es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular. Es por esto que invitamos a mantener una buena alimentación con las siguientes indicaciones.

Coma frutas y verduras todos los días

Ideales para mejorar el sistema inmune gracias a que son las mayores fuentes de vitaminas, minerales y fibra.

- Consumir 3 porciones de fruta al día de preferencia cítricos (porción tamaño puño cerrado de la mano).
- 2 porciones de verduras de diferentes colores (fillke az) (porción tamaño de 1 taza).

Restrinja la sal (chazi) y el azúcar

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), no hay que sobrepasar los 5 gramos de sal al día (equivalente a 5 tapitas de lápiz pasta), sustituir la sal por aliños naturales, y no sobrepasar los 25 gramos de azúcar diarios (equivalente a 5 cucharaditas de té).

Manténgase hidratado

No olvide consumir abundante agua (ko) potable, 2-3 litros, equivalente a 10-15 vasos al día para mantenerte hidratado y en equilibrio, no espere a sentir sed para tomar algo.

REFERENCIAS:

1. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/11749>
2. http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/11749/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. <http://www.mindep.cl/los-beneficios-de-la-actividad-fisica-en-cuarentena/>
4. <https://repository.unilivre.edu.co/handle/10901/17630>
5. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893214002656>
6. <http://www.cosale.cl>

TERMINOS PAREADOS

Busca en el texto las palabras claves de salud que están traducidas al Mapuzungun, luego busca el término pareado que corresponde a la palabra y su significado, coloca el número en cada una de ellas según corresponda.

1-. A través delconocemos el mundo y lo más importante, a nosotros mismos.

____KAL

2-. Parte del ser humano en la que se considera que se desarrollan estas capacidades

____KUZA-KUZA

____MOLLFÜN

3-. Órgano central de la circulación de la sangre

____IWIÑ

4-. Líquido, de color rojo que es impulsado por el corazón

5-. Órgano de la respiración en el que se realiza el intercambio gaseoso entre el aire y la sangre

____KUYFIKE CHE

____KALUL

6-. Órgano glandular situado en la región lumbar que tiene la función de segregar la orina

____YIÑ

7-. Sustancia orgánica, que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo

____PONON

8-. Pieza dura y resistente del esqueleto vertebrado, de color blanco amarillento; está formada por sustancia orgánica y sales minerales, y envuelta por una membrana fibrosa.

____KO

9-. Filamento delgado y flexible que se desarrolla en la piel especialmente en la cabeza.

___WUIWÜN

10-. Dieta que se consume habitualmente, que es beneficiosa para nuestro organismo.

___PIWKE

11-. Persona que ha cumplido los 60 años, sin diferencia entre hombres y mujeres.

___CHAZI

12-. Necesidad o ganas de comer

13-. Tomar alimento por la boca, en especial un alimento sólido, masticándolo y tragándolo para que pase al estómago.

___YAFUTÜN

14-.Sustancia que se usa para pintar o teñir

___NGÜÑÜN

15-.Sustancia blanca, cristalina, muy soluble en el agua

___FORO

16-. Sustancia líquida sin olor, color ni sabor que se encuentra en la naturaleza en estado líquido.

___MÜLLÜ/ZUAM

17-. Necesidad o ganas de beber

___FILLKEA

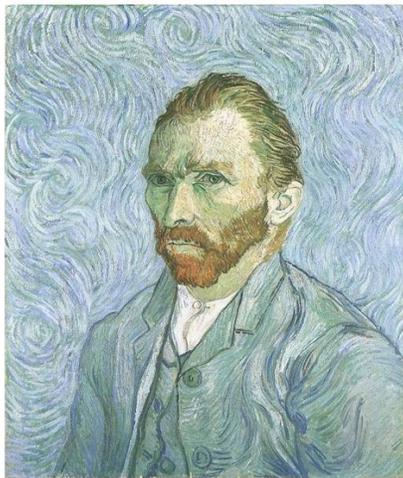
Anexo 2

Artes visuales: El autorretrato

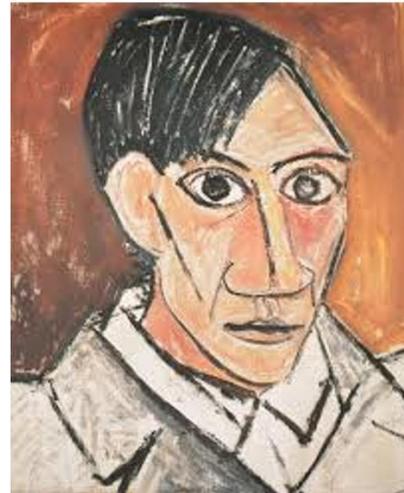
El autorretrato es una imagen del rostro de la misma persona que lo pinta. Es uno de los ejercicios de análisis más profundos que puede hacer un artista. Consiste en observar el rostro y conocerse hasta tal punto que la expresión y los sentimientos que tenga en ese momento se traduzca en el dibujo o la pintura que aborda.

Antiguamente el autorretrato era la única forma de tener “una foto” de ti mismo, especialmente cuando la fotografía aún no se inventaba. Sin embargo, hoy y gracias a toda la tecnología que tenemos a nuestro alcance, un autorretrato no necesariamente debe ser realista (tal como te ves en un espejo). Hoy podemos mezclar varias técnicas para crear y además podemos hacer un autorretrato que hable de los pensamientos que rondan nuestra cabeza.

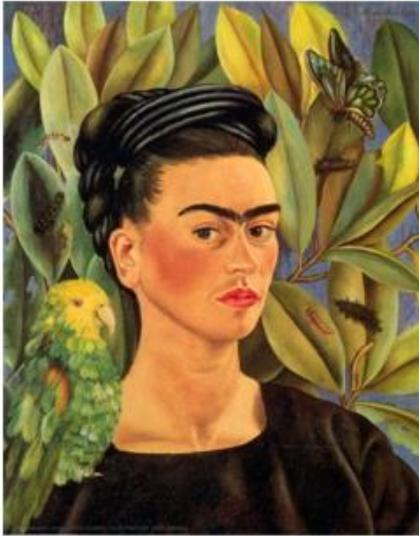
Algunos artistas y sus autorretratos



Vincent van Gogh pintó más de 30 autorretratos entre los años 1886 y 1889. Su colección de autorretratos lo pone entre los pintores de autorretratos más prolíficos de todos los tiempos.



Él es Pablo Picasso y vemos en su autorretrato líneas rectas y geométricas porque estaba inventando el cubismo.



Frida Kahlo crea Autorretrato con Bonito, una de sus más famosas obras, el 8 de diciembre de 1940.



Ella es Yayoi Kusama una artista japonesa a lo largo de su carrera ha trabajado con una gran variedad de medios incluyendo: pintura, collage, escultura. En sus obras muestra una obsesión con los puntos y líneas curvas.

Ahora vas a crear tu autorretrato:

- Si puedes, tómate una foto con el celular, también puedes usar un espejo y mirarte.
- En un papel blanco (puede ser tu cuaderno, hoja de block o cartulina blanca) has un boceto de tu idea con lápiz grafito muy suavemente para que no deje marcas y puedas borrar sin dejar manchas.
- En ese boceto de puedes retratar tal como te vez o cómo te sientes.
- **Crea tu autorretrato utilizando técnicas mixtas.** Puedes usar papeles de colores, de revistas, de diario, marcadores, ténpera, acuarela, lo que tengas a mano o lo que te guste.

¿Qué son las técnicas mixtas?

Las técnicas mixtas es una obra de arte en la que se ha empleado más de un medio o material. Pueden mezclar materiales como ejemplo: dibujo y fotografía, grabado y collage, tela, papel y objetos encontrados

Anexo 3

Ficha de aprendizaje de mapuzugun

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1. Lee en mapuzugun y castellano las partes y órganos del cuerpo humano.

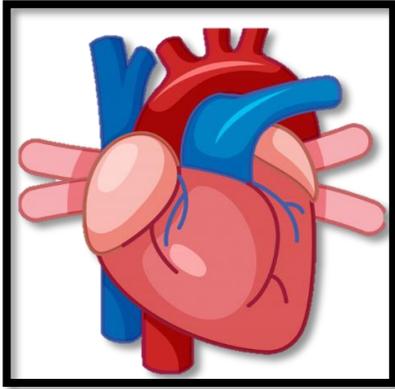
Kalul che tañi üytun: la denominación del cuerpo humano

Longko: Cabeza	age: cara	changüll: dedos	kewün: lengua
Ge: ojo	tol: frente	lipang: brazo	chang: muslo
Yu: nariz	ruku: pectorales	namüh: pie	foro: dientes
Pel: cuello	pütxa: estomago	piwke: corazón	
Pilun : oreja	Küwü: mano	ponon: pulmones	
Wün: boca	luku: rodilla	kuza – kuza: riñones	

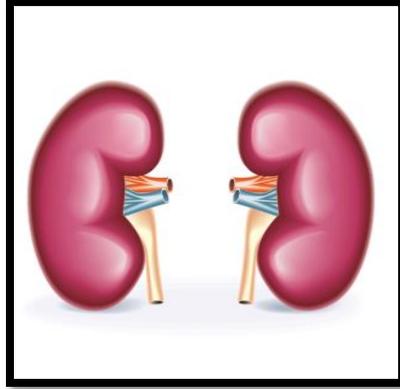
2. Escribe la dignación en mapuzugun, según corresponda.



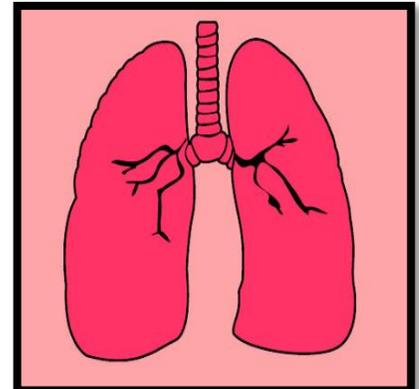
3. Escribe bajo cada órgano su nombre en mapuzugun.



Corazon: _____



riñones: _____



pulmones: _____

4. Señala una practica saludable, para cada organo.

Piwke:.....

Ponon:.....

Kuzakuza:.....

5. Desarrolla la siguiente sopa de letras, con palabras en mapuzugun.

q w r t y t u k e s o l a s d g h j k y u
 w e l o n g k o r e c w e r t e r ü t r e
 s e r m a p u c h e h d e b g e n e r t w
 w c e r k r b e r r a ü l e r t y d f g b
 a s d f g d e s c v n q e t r t d f g s c
 w e r a r t w e r r g e r t t e k w i p f
 ü e r t n q e t y s ü s d f g h a z x c s
 a s d f g g x c p e l q w e r t t a s d f
 q w d ü f w c v b q l i p a n g q e a a s
 a s r g e d f s f s f g c c c x c m g f g
 k e w ü n e t t e r t q w ü d f g s e w e
 q w e r t y u n a m ü h q w e r y u v b x
 w e r ü w e r t x e s d w f g s g a f ü m

Longko - age - changüll – kewün – Ge – lipang – chang – Yu - namüh – Pel – piwke

Anexo 4**ACTIVIDAD: EDUCACIÓN TECNOLÓGICA**

Con el texto de Educación Física “Cuidar nuestro Cuerpo” en tu computador diseña un tríptico informativo el cual debe incluir:

- Imágenes
- Beneficios que aporta la actividad física a nuestro organismo.
- Enfermedades que se pueden evitar realizando actividad física.
- Alimentación recomendada para mantenernos saludables.

Aportes de la actividad física nuestra salud mental.

