

4.º grado

CARPETA DE RECUPERACIÓN

B

PRIMARIA MULTIGRADO

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Índice

	Pág.
Introducción	3
¿Qué aprendizajes desarrollarás con tu carpeta de recuperación?	4
¿Qué orientaciones debes de considerar para el trabajo autónomo?	4-5
¿Cómo debes de organizarte para la elaboración de tu portafolio?	6
Orientaciones para familias que tienen hijos o hijas que requieren apoyos por NEE.	6
Experiencia de aprendizaje 1	7-8
Actividades 1	9-16
Anexo de recursos para las actividades 1	17-21
Actividades 2	22-29
Anexo de recursos para las actividades 2	30-32
Actividades 3	33-38
Anexo de recursos para las actividades 3	39-40
Lista de cotejo de las actividades	41-42
Experiencia de aprendizaje 2	43-44
Actividades 1	45-52
Anexo de recursos para las actividades 1	53-57
Actividades 2	58-65
Anexo de recursos para las actividades 2	66-68
Actividades 3	69-74
Anexo de recursos para las actividades 3	75-76
Lista de cotejo de las actividades	77-78
Bibliografía	79-80

INTRODUCCIÓN

Estimado/a estudiante, el 2020 ha sido un año de retos e inquietudes, y seguro que tienes la preocupación de continuar con tus estudios en el 2021.

Para ello, te mostramos la carpeta de recuperación, la cual tiene como propósito que desarrolles competencias en el periodo de enero y febrero, de tal forma que puedas continuar con tus aprendizajes en el 2021.

¿Qué contiene y cómo se desarrollará la carpeta para el desarrollo de tus aprendizajes?

La carpeta contiene dos experiencias de aprendizaje, en cada una de ellas se plantea situaciones problemáticas. Asimismo, se proponen retos que deberás asumir y, de actividad en actividad, se irá desarrollando propósitos de aprendizaje para el desarrollo de las competencias.

También considera las orientaciones para que desarrolles solo o con apoyo de un familiar las actividades de aprendizaje que están organizadas en cada experiencia de aprendizaje, es decir, para que organices el trabajo según tus características y necesidades de aprendizaje con la ayuda de tus familiares.

Además, se te brindará orientaciones para organizar tu portafolio en donde desarrollarás las actividades de aprendizaje, es decir, en este portafolio responderás interrogantes, desarrollarás los cuadros informativos y adjunto tendrás el álbum y la infografía con características y condiciones.

¿QUÉ APRENDIZAJES DESARROLLARÁS CON TU CARPETA DE RECUPERACIÓN?



A continuación, se muestran las competencias que se van a desarrollar:

Tus competencias a desarrollar	
Experiencia 1: Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad	Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna
	Se comunica oralmente en su lengua materna
	Resuelve problemas de cantidad
	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común
	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, tierra y universo
	Crea proyectos desde los lenguajes artísticos
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices
Experiencia 2: Promovemos el cuidado de la salud en nuestra familia y nuestra comunidad	Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna
	Se comunica oralmente en su lengua materna
	Resuelve problemas de forma, movimiento y localización
	Resuelve problemas de cantidad
	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común
	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, tierra y universo
	Crea proyectos desde los lenguajes artísticos
	Asume una vida saludable



¿QUÉ ORIENTACIONES DEBES DE CONSIDERAR PARA EL TRABAJO AUTÓNOMO?

Estimado/a estudiante, en esta oportunidad vas a desarrollar dos experiencias de aprendizaje. Considera que debes:

- Comprender cada experiencia
- Reflexionar sobre la situación presentada
- Asumir los retos
- Realizar las actividades
- Presentar tu producto

Para la gestión de tu aprendizaje observa la siguiente infografía, la cual te muestra las secuencias de acciones que tienes que tomar en cuenta para el desarrollo de la experiencia de aprendizaje.

RUTA Y ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO AUTÓNOMO DE LAS EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE (ENERO-FEBRERO 2021)

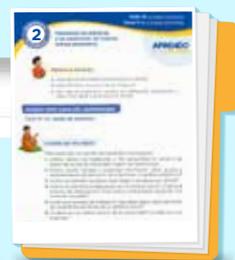
PRESTA ATENCIÓN A LA SITUACIÓN QUE SE MUESTRA EN TU CARPETA DE RECUPERACIÓN



Con tu familia, lee la situación referida a cada experiencia de aprendizaje (ver págs. 7 y 43)

ASUME RETOS PARA TU APRENDIZAJE

Lee las secciones:
¿Cuáles son mis retos?
¿Cómo me organizo para atenderlos?



DESARROLLA TUS ACTIVIDADES CADA SEMANA

Planifica el tiempo y los días que desarrollarás las actividades

Revisa las actividades y sus anexos de cada experiencia de aprendizaje



Ahora que los comprendes, asúmelo para desarrollar tus aprendizajes

LAS ACTIVIDADES ESTÁN ORGANIZADAS PARA QUE MUESTRES UN ÁLBUM E INFOGRAFÍA CON CARACTERÍSTICAS Y CONDICIONES (VER PÁGS. 7 Y 43)



Toma en cuenta lo siguiente

Organízate en 4 semanas para desarrollar cada experiencia de aprendizaje



Desarrolla tus actividades en tu portafolio (fólder o cuaderno)

Evalúa permanentemente tus progresos en el desarrollo de las actividades

Para ello, cuentas con listas de cotejo (ver págs. 41, 42, 77 y 78)



ORGANÍZATE PARA LA PRESENTACIÓN DE TU ÁLBUM O INFOGRAFÍA

COMPARTE TUS APRENDIZAJES DE LAS ACTIVIDADES Y PRODUCTOS A TU FAMILIA, MAESTROS Y MAESTRAS



Recuerda presentar tu producto y portafolio a tu maestro o maestra en el inicio del año escolar 2021



Comparte con tu familia y reflexiona tus aprendizajes logrados

Prepara la presentación de tu álbum o infografía (producto de la experiencia de aprendizaje)





¿CÓMO DEBES DE ORGANIZARTÉ PARA LA ELABORACIÓN DE TU PORTAFOLIO?

Estimado/a estudiante, es importante que elabores un portafolio en el que puedas organizar y guardar todas las producciones que realices con las actividades de tu experiencia de aprendizaje que se encuentra en tu Carpeta de Recuperación. Este portafolio puede ser un cuaderno o un fólter. Asimismo, considera que parte de tu portafolio lo compondrán el álbum y la infografía, que son el producto de las experiencias de aprendizaje.

Para que elabores tu portafolio considera organizarlos

- **Portada:** En la cual mostrarás de manera creativa cada experiencia de aprendizaje de acuerdo con lo que te plantea la carpeta de recuperación.
- **Presentación:** En esta sección explicarás las características del contenido del portafolio. Se recomienda realizar esta presentación al finalizar el desarrollo de las actividades y al tener el álbum e infografía (productos de las experiencias de aprendizajes).
- **Organización de las evidencias:** Estas evidencias son todas las producciones relacionadas con cada una de las actividades, que corresponden a las experiencias de aprendizajes. Recuerda que tienes en tu carpeta tres grandes grupos de actividades. Estas evidencias son:
 - Respuestas a interrogantes que se orientan a opiniones, elaboración de organizadores, etc.
 - Producción de diversos tipos de textos; por ejemplo, argumentativos entre otros.
 - Desarrollo de procedimientos respecto a desafíos propuestos.
 - Dibujos propios.
 - Redacción de compromisos y acuerdos.
 - Elaboración y registro en cuadros para el análisis o evaluación.
 - Narrativas de acciones realizadas con miembros de la familia.
 - Formulación de propuestas.

Considera que el álbum y la infografía también son evidencias de las experiencias de aprendizaje trabajadas. Recuerda que ambas evidencias las debes de mostrar a tu maestro o maestra en el inicio del año escolar 2021.

Toma en cuenta que cada evidencia es resultado del desarrollo de las actividades. Si se requiere, puedes hacer una breve presentación o comentario de lo realizado.

- **Autoevaluación:** Adjunto a cada evidencia deberás de mostrar la lista de cotejo, que te permitirá reconocer los logros de tus aprendizajes. Asimismo, la puedes emplear para reflexionar sobre tus producciones. Ten en cuenta las siguientes preguntas para que reflexiones sobre tus aprendizajes revisando tus producciones: ¿Qué logré hacer en mi trabajo? ¿Qué fue más difícil hacer? ¿Qué puede mejorar en mis trabajos? ¿Cómo puedo hacer para mejorarlos?



ORIENTACIONES PARA FAMILIAS QUE TIENEN HIJOS O HIJAS QUE REQUIEREN APOYOS POR NEE

Estimadas familias, compartimos con ustedes las siguientes orientaciones para que las tengan en cuenta para el trabajo:

- Identifiquen primero, mediante la observación e interacción, las necesidades de aprendizaje de sus hijos/as.
- Resalten sus fortalezas; háganle sentir amor, aceptación, protección, disciplina y libertad para poder crecer y aprender.
- Reorganicen y ambienten los espacios de su casa y definan cuál será el lugar de juego, de estudio, de actividades de ocio u otros que requieran.
- Al inicio del día, deben revisar juntos las actividades a realizar y el comportamiento que esperan de ella o él. Pueden ayudarse con un horario visible en la casa, usando imágenes o palabras
- Consideren los intereses y las características de sus hijas e hijos. Cada uno tiene su propio ritmo y necesita un tiempo adecuado para desarrollar las distintas actividades.
- Para comunicarle algo a su hijo/a, pónganse a su altura y mírenlo/a directamente a los ojos. Usen un tono adecuado al hablar que no denote enfado o reproche, y complementen con gestos.
- Usen instrucciones cortas y precisas. Pueden acompañarlas con imágenes o pictogramas, sobre todo cuando se trata de que realice las actividades escolares.
- Escuchen con atención y respeto sus expresiones, emociones e ideas. Felicítenlo/a por sus esfuerzos, logros y cuidados. Empleen mensajes afectivos positivos y de aliento.

Experiencia
1
de aprendizaje

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

APRENDO
en casa



Observo la situación

En el escenario actual, en nuestra comunidad y familia han cambiado los roles de sus integrantes. Esto puede darse por la no adecuada planificación del tiempo y la falta de diálogo entre los miembros de la familia. Asimismo, en la comunidad se están restableciendo algunas actividades económicas y productivas. Esta situación ha generado nuevos intereses, necesidades, emociones y prácticas entre los integrantes de la familia, lo cual involucra valorar y apreciar a sus integrantes por características que los hacen únicos respecto a los demás.



¿Cuáles son mis retos?

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

1. Sabiendo lo importante que es valorar el tiempo para lograr mis objetivos, ¿cómo organizaría mi tiempo considerando 1/2, 1/4 hora y minutos para mis actividades de intereses y nuevos roles en mi entorno familiar?
2. ¿Cómo me organizo con la participación de la familia para el planteamiento de los acuerdos de convivencia?
3. ¿De qué manera las manifestaciones artísticas ancestrales contribuyen a la convivencia armónica de mi familia y mi comunidad?
4. ¿Qué juegos cooperativos contribuyen a la buena convivencia en la familia?
5. ¿Cómo la información científica permite comprender las semejanzas y las diferencias entre los miembros de la familia?



¿Cómo me organizo para atender mis retos?

Para atender mis retos, voy a elaborar un álbum, que tendrá las siguientes características:

1. Un título, una presentación y secciones que evidencien la organización de los trabajos realizados en este proyecto: (1) planificador del tiempo, (2) acuerdos de convivencia, (3) actividades y manifestaciones artísticas que contribuyen a la buena convivencia, (4) las semejanzas y relaciones entre los miembros de la familia, (5) propuesta de juego cooperativo.
2. Planificador de actividades personales expresadas en horas, fracción de horas y minutos, el inicio, término y duración de cada una de estas.
3. Ficha de evaluación respecto al cumplimiento de los acuerdos de convivencia en la familia.
4. Dibujo y pintura de las artesanías y las actividades cotidianas en tu familia y tu comunidad.
5. Esquema de una propuesta de un juego cooperativo a partir de los acuerdos en la familia y modificando las reglas de un juego conocido.
6. Cuadro comparativo respecto a los rasgos hereditarios de la familia.



Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

APRENDO
en casa



Valora la presentación de tu álbum

Al concluir de elaborar tu álbum de convivencia familiar, utiliza la siguiente tabla para valorar lo desarrollado marcando X en Lo logré o Todavía no lo logro.

Recuerda que tu álbum tendrá secciones, cada una de ellas mostrará:

1. Planificador del tiempo.
2. Acuerdos de convivencia.
3. Evidencias de manifestaciones artísticas.
4. Propuestas de actividades de juegos cooperativos.
5. Cuadro comparativo de rasgos hereditarios.
6. Dibujo y pintura de actividades y artesanías tradicionales.

	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar en mi producto?
Redacto mis textos con un lenguaje sencillo que puede ser comprendido por todos.			
Escribo la presentación de mi álbum organizando mis ideas en oraciones.			
Escribo utilizando recursos gramaticales básicos como conectores y ortográficos como puntos y comas.			
Presento el planificador de mis actividades con hora de inicio y fin, considerando el tiempo en horas, fracciones de hora y minutos.			
Presento mi ficha de acuerdos de convivencia en la familia.			
Muestro un dibujo y pintura de manifestaciones culturales y artísticas de la comunidad.			
Presento mi esquema de una propuesta de juego cooperativo, modificando las reglas de un juego conocido.			
Muestro un cuadro comparativo respecto a los rasgos hereditarios de la familia.			

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Planifico mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia y la comunidad



Propósito

- Planificar la elaboración de mi álbum sobre la convivencia familiar.
- Reflexionar sobre la importancia de la planificación como proceso previo a la redacción de un texto.



Exploro

Durante esta experiencia de aprendizaje, realizarás interesantes actividades para fomentar el establecimiento de una sana convivencia familiar. Los resultados de estas actividades los compartirás con tu familia a través de un álbum temático. Para ello, debes planificar su elaboración y empezar a organizar la información que te servirá como insumo.

1. ¿Con qué propósito piensas elaborar tu álbum?
2. ¿De qué manera piensas ordenar la información?

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o portafolio.



Investigo

Para planificar tu álbum, revisa el archivo “El Álbum temático” (MINEDU, 2016). A continuación, responde las siguientes interrogantes:

¿Cuál será el tema de tu álbum?	
¿Qué pasos seguirás para su elaboración?	
¿Con quiénes lo compartirás?	
¿Qué título le pondrás a tu álbum?	
¿Cómo estará organizado tu álbum?	

Copia este cuadro en tu cuaderno y escribe cada una de tus respuestas. Con esto habrás logrado planificar tu álbum de la convivencia.



Expreso mis ideas

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Por qué será importante reconocer los pasos necesarios en la planificación de tu álbum?
- ¿Por qué es importante planificar tu álbum antes de elaborarlo?

Escribe cada una de tus respuestas en tu cuaderno. A continuación, coméntale a algún familiar sobre el álbum que estás elaborando y explícale por qué es importante.

Para profundizar tus aprendizajes utiliza el cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 4 (unidad 2, páginas 51 y 52, ítems 3, 5 y 6) y muéstralo en tu portafolio.

Experiencia
1
de aprendizaje

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Organizo mis actividades para aprovechar el tiempo en familia.



Propósito

Organizar mis actividades estimando el tiempo y expresándolo en horas, fracción de hora y minutos.



Exploro

Estima ¿cuánto tiempo aproximadamente necesitas para realizar cada actividad?

Actividad	Tiempo estimado: en horas, cuarto de hora o media hora.
Ordenar su dormitorio	
Bañarse	
Dormir	
Cepillarte los dientes	
Almorzar	
Realizar las tareas de Aprendo en Casa	
Ayudar a mamá en la cocina.	

Toma nota y desarróllalo en tu cuaderno o folder (portafolio).

Recuerda:

1 hora = 60 min

1/2 hora = 30 min

1/4 hora = 15 min



Investigo

Observa el planificador de Kathy:

Les cuento que primero escribí las actividades e indiqué el tiempo de inicio y término de cada actividad. Con la ayuda del reloj comprobé los tiempos exactos.

Actividades	Hora de inicio	Hora de término	Duración
Asearse	7:00	7:15	15 minutos
Vestirse	7:15	7:30	15 minutos
Tomar desayuno	7:30	8:00	30 minutos
Alimentar a los cuyes	8:00	9:00	1 hora



Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Después de observar el planificador de Kathy responde las siguientes preguntas:

a. ¿Esta tabla te podría ayudar a organizar tus actividades?, ¿por qué?

b. ¿Qué es un planificador y cuáles son sus elementos?

Ahora es momento de que organices tus actividades y estimes el tiempo de duración de cada actividad.

Recuerda: Estimar el tiempo es aproximarse al tiempo exacto.

Actividades	Tiempo aproximado

Ahora con la ayuda de un familiar y empleando un reloj mide el tiempo exacto que empleas por cada actividad.

Actividades	Hora de inicio	Hora de término	Duración

Recuerda tomar nota y desarróllalo en tu cuaderno o folder (Portafolio).

Expreso mis ideas

Responde las siguientes preguntas y justifica tus respuestas en base al proceso que has seguido:

1. ¿Por qué crees que es importante programar tus actividades en un planificador del tiempo?
2. ¿Qué debes hacer para hallar el tiempo de duración de cada actividad?
3. ¿Solo basta estimar de forma aproximada el tiempo o es necesario medirlo de manera exacta?, ¿Por qué?

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



Experiencia de aprendizaje
1

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1
Análisis de las dificultades de nuestra convivencia en familia



Propósito

Reflexionar sobre las dificultades de convivencia, dialogando con mi familia.



Exploro

Observo las imágenes



Responde las siguientes preguntas

- Compara las dos imágenes ¿Cuál es la diferencia entre las dos escenas?
- ¿En cuál de las dos escenas identificas hay acuerdos de convivencia? ¿Por qué?
- ¿En cuál de las dos escenas encuentras dificultades en la convivencia? ¿Por qué?

Comparte tu experiencia de convivencia en familia

- ¿Qué acuerdos de convivencia tienen en tu familia?
- ¿Qué dificultades en la convivencia se presentan en tu familia?

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



Investigo

Analizo el siguiente caso e identifico la dificultad en la convivencia

CASO:

En casa de Rosa, todos contribuyen en las tareas del hogar. Cuando se cumplen, el día termina con mucha calma y satisfacción. En algunas ocasiones, ellos dialogan sobre sus dificultades.

Papá: Creo que la dificultad mayor que tenemos son las discusiones, porque no contribuyen en las tareas de la casa.

Rosita: Sí, estoy de acuerdo contigo, papá. Es la dificultad más frecuente y la que más conflictos trae.

Papá: Veamos... ¿Por qué ocurre esto? ¿Qué pasa?

Rosita: Ocurre porque no hay diálogo entre nosotros.

Papá: ¿Te habrás dado cuenta de que las discusiones traen como consecuencia que todos nos molestemos?

Rosita: Sí, es importante que se corrija. Propongo un acuerdo de dialogar para cumplir nuestras responsabilidades en casa.

Responde:

¿Qué dificultades de convivencia se presentan en la casa de Rosa?

¿Qué alternativa se propone para superar la dificultad?

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



Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Lee y analiza la siguiente información

Sabías que...

La convivencia familiar es el ambiente de respeto, tolerancia, comprensión y cooperación que se da entre los miembros de una familia.

Se presentan **dificultades** en la convivencia, por ejemplo:

- Escasa comunicación entre los miembros de la familia.
- Incumplimiento de tareas en el hogar que genera malestar y enojo entre los integrantes de la familia.
- Toma de decisiones equivocadas en la familia que causan peleas y violencia.

Lee y reflexiona sobre la importancia del cumplimiento de responsabilidades para la convivencia armónica

Nuestras responsabilidades en familia

Todas las personas vivimos en espacios que compartimos con otros, así nuestra casa es uno de los espacios donde pasamos la mayor parte del día y del tiempo compartiendo momentos con nuestros familiares.

Todos los miembros de la casa estamos comprometidos en cumplir reglas o conductas que contribuyan al bienestar y armonía familiar. Por ello, es fundamental cumplir ciertas normas en la familia, por ejemplo, ayudar para mantener limpia y ordenada nuestra casa, nuestras cosas personales y nuestro cuerpo con el cuidado y el aseo personal. De igual modo, debemos respetar los horarios para descansar, trabajar, jugar, realizar algún deporte y estudiar.

Es muy importante que colaboremos en el bienestar personal y familiar, contribuyendo y respetando las normas establecidas en ella. Así, generaremos una mejor armonía entre todos los miembros de nuestra familia y lograremos una sana convivencia.

Responde:

¿Por qué es importante cumplir las responsabilidades para una convivencia armónica?

¿Cómo se pueden superar las dificultades en la convivencia familiar?

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

Dialoga con tu familia sobre la experiencia vivida con esta actividad, luego completa el cuadro.

¿Qué comportamientos dificultan la convivencia en la familia?	¿Qué consecuencia ocasionan esos comportamientos en la familia?	¿Qué proponemos para mejorar ese comportamiento?

Toma nota y desarróllalo en tu cuaderno o folder (Portafolio).



Expreso mis ideas

¿Por qué es importante elaborar acuerdos de convivencia en la familia?

¿Por qué es importante identificar dificultades de convivencia con tu familia?

¿Para qué se identifican dificultades de convivencia con tu familia?

Para profundizar tus aprendizajes, resuelve la página 45 de la unidad 2 de tu cuaderno de autoaprendizaje Personal Social 4, y muéstralo en tu portafolio.

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad**Actividad 1**

Identifico los rasgos hereditarios

**Propósito**

Identificar mis rasgos hereditarios.

**Exploro**

En el contexto de la COVID19, las familias de todo el país afrontan diferentes cambios relacionados con la organización de sus actividades y roles en el hogar, esto hace que los miembros de cada familia hayan identificado sus similitudes o diferencias. Pero, además han podido observar que esto no solo ocurre a nivel de emociones, en los gustos, habilidades o preferencias, sino también en el aspecto físico, es decir, pueden tener rasgos que los hace parecidos físicamente a su papá, mamá o algún familiar, pero siempre hay rasgos que los hacen únicos.

Obsérvate detenidamente frente a un espejo e identifica tus rasgos (forma, tamaño o color de tus ojos, cabello, orejas, entre otros) y dibújalos en tu cuaderno.

A continuación, responde las siguientes interrogantes en tu cuaderno:

1. ¿Cómo son tus ojos? ¿Cómo son tus orejas? ¿Cómo es el borde de tu frente?
2. ¿Presentas algún rasgo que te hace único en tu familia?
3. Ante esta situación, ¿Cuáles son los rasgos hereditarios que me caracterizan?

**Investigo**

Para comprender acerca de los rasgos hereditarios lee el texto: "Rasgos hereditarios" y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son los rasgos hereditarios? y ¿Cuáles son los rasgos hereditarios?
2. ¿De quiénes heredamos los rasgos como el color de ojos o cabello, forma de la nariz, cara o manos?
3. ¿Qué te hace único y distinto a los demás?

Es importante organizar la información en gráficos a fin de garantizar la comprensión de los conocimientos adquiridos. Por ello, luego de haberte observado e identificado los rasgos que heredaste, realiza un dibujo de tu persona en el cual vas a señalar y describir tus rasgos hereditarios.

Recuerda que esto te servirá como aporte al producto de la experiencia de aprendizaje. Además, no olvides registrar las respuestas en tu cuaderno o fólder (portafolio).

**Expreso mis ideas**

Dialoga con tus padres y comenta sobre los rasgos que has identificado y los que han sido heredados de uno de ellos (color de cabello, color de ojos, etc.).

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad**Actividad 1**

Creo un trabajo artístico para una convivencia saludable en mi familia y la comunidad

**Propósito**

Describir las manifestaciones artístico-culturales que observa.

Interpretar las ideas y los sentimientos mediante un dibujo y una pintura de la familia en actividades cotidianas, usando las combinaciones cromáticas.

**Exploro**

Los saberes ancestrales son un medio para fortalecer la identidad y diversidad cultural, y son fuente de inspiración para la creatividad, la imaginación y la innovación de los artesanos. Además, permiten la integración de diversas generaciones, su participación armónica en la sociedad y el reconocimiento y puesta en valor de la herencia. Responde las preguntas:

1. ¿De qué lugar son las expresiones artísticas mostradas?
2. ¿Qué tipo de materiales utilizan para los trabajos artísticos?
3. ¿Cómo surge la inspiración de los artesanos para la producción de expresiones artísticas?

**Investigo**

Teniendo en cuenta la necesidad de aplicar los conocimientos de las manifestaciones artístico-culturales de tu comunidad, elige una técnica de expresión artística para representar a tu familia. Para ello, previamente debes hacer lo siguiente:

1. Realiza la lectura: "Cuaderno del Taller del color" (Núria Coll Campmany, 2020).
2. Realizar diversos ejercicios empleando las técnicas de las combinaciones cromáticas.
3. Prepara los materiales de dibujo y pintura de acuerdo con la técnica elegida.
4. Realiza el dibujo y pintura de tu familia en actividades cotidianas como en la imagen mostrada.

**Expreso mis ideas**

Ahora que ya elaboraste tu trabajo artístico en representación de tu familia, reflexiona respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué son importantes las manifestaciones artísticas de tu comunidad?
2. ¿Lograste obtener un efectivo uso de las combinaciones cromáticas?
3. ¿En qué medida las prácticas artísticas de tu comunidad contribuyen a la convivencia?

Cuando termines, no te olvides compartir con tus familiares tu obra artística para tu álbum creativo.

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

Experiencia
1
de aprendizaje

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Identifico juegos cooperativos para practicarlos en casa



Propósito

Reconoce la importancia de los juegos cooperativos.

Practica juegos cooperativos seleccionados en acuerdo familiar.



Exploro

Juan es un niño callado y no le gusta jugar con sus amigos, tampoco con su familia. Sin embargo, su prima María, quien está de visita, le invita a participar en el juego tradicional cooperativo de los encostalados, a lo que Juan acepta y se divierte mucho. Además, se siente más conversador y hasta hace unas bromas con su prima María y su familia.



Fuente: Nestlé (s. f.)

Ante el caso de Juan, responde lo siguiente:

1. ¿Alguna vez has participado en un juego tradicional cooperativo de tu comunidad?
2. ¿Los juegos te brindan seguridad y mejora tus relaciones con otros?
3. ¿Qué conoces de los juegos cooperativos?
4. ¿Crees que los juegos cooperativos generan algunos beneficios en su práctica?



Investigo

Ahora te invitamos a que leas el texto “El juego, jugar en familia: descubriendo juegos cooperativos”. Ahí encontrarás el significado, características, ventajas y una serie de juegos cooperativos para practicarlos en familia.

Luego de leer el texto, resuelve las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son los juegos cooperativos?
2. ¿Cuáles son sus principales características?
3. ¿Qué ventajas o beneficios reconoces?

Ahora, en acuerdo con tu familia, selecciona y practica un juego cooperativo del texto leído, y que es del agrado de todos tus familiares, experimentando así sus ventajas y beneficios.

Para ello considera el siguiente cuadro de tu juego seleccionado:

JUEGO COOPERATIVO	
Nombre del juego	
Objetivo del juego	
Sentido del Juego	
Fin del Juego	



Expreso mis ideas

Ahora que ya practicaste junto a tu familia el juego cooperativo seleccionado, reflexiona conjuntamente con tu familia:

1. ¿Qué otros juegos seleccionarías para practicarlos en familia? ¿Por qué?
2. ¿Qué valores crees que trasmite la práctica de un juego cooperativo?

Recuerda responder las interrogantes y desarrollar los cuadros en tu cuaderno o folder (portafolio).

Anexo

Actividad 1

Planifico mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia y la comunidad

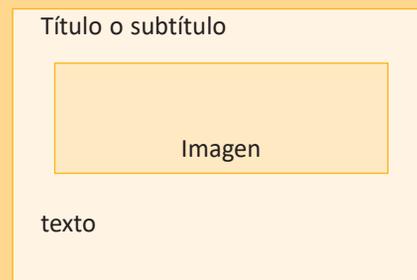
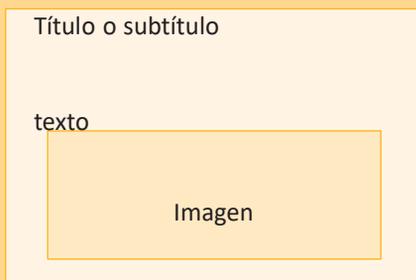
El álbum temático

Un álbum temático es como un libro que contiene fotografías o imágenes y textos breves que acompañan esas imágenes relacionadas con un tema.

En un álbum, los textos deben ser claros y breves e ir acompañados de imágenes que ilustren el texto y ayuden a entenderlo.

¿Cómo hacer un álbum temático?

Como todos los textos, el álbum debe tener un plan en el que se indiquen qué elementos tendrá, qué información contendrá, qué imágenes y de qué tamaño será. Por ello, al planificar un álbum es importante pensar en la estructura de las páginas. ¿Dónde irá la imagen?, ¿en qué parte estará el texto?, etcétera. Un esquema puede ser una buena herramienta. Por ejemplo:

**Pasos:**

1. Organiza el contenido.
2. Escoge el tema para tu álbum. Los temas pueden ser sobre algún asunto específico o sobre varios asuntos que tienen alguna relación.
3. Elige un álbum. Además de observar modelos y diseños, piensa acerca del tamaño del álbum que quieres. No olvides considerar la cantidad de contenido y el sentido del tema.
4. Mide con cuidado y planifica una plantilla. Esboza la plantilla en otra hoja de papel y úsala para mantener uniforme el diseño de la página en todo el álbum. Algunos elementos deben ser consistentes (por ejemplo márgenes, diseños de los bordes y títulos o subtítulos donde corresponda). Por ello, asegúrate de dejar espacio para variables como la orientación de las fotos, forma y tamaño de los recuerdos, etc.
5. Agrupa los artículos similares en las páginas. Clasifica y agrupa las fotos en unidades cohesivas, ya sea cronológica o temáticamente.
6. Adorna cada página. Escribe los detalles sobre los incidentes descritos en las páginas del álbum. Puedes escribir historias, poemas, frases o incluso frases célebres que hagan más viva la narración.

Consejos

Usa otros elementos como hojas pequeñas, papel creativo y adornos alusivos al tema.

Escribe algo, especialmente fechas y encabezados grandes. Esto le da más valor a las imágenes utilizadas. Lo más importante de todo: ¡usa tu imaginación!

No cargues demasiado las páginas, a veces mientras más simple mejor.

Adaptado de http://www.profesoresenred.com.mx/contenido/libro_recursos/b24esq-hz/b24esq-hz.pdf

<http://es.wikihow.com/hacer-un-%C3%A1lbum>

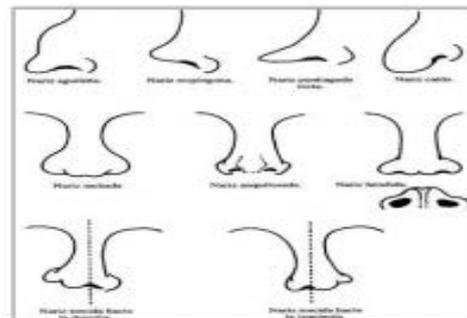
Anexo

Actividad 1

Identifico los rasgos hereditarios

Rasgos hereditarios.

Un rasgo hereditario es aquel que se transmite de padres a hijos, como el color de cabello, la forma de cabello, el color de la piel, el color del iris (ojos), la velloidad, la forma de los labios, la forma de la nariz, el lóbulo de la oreja, el pabellón de la oreja, la dirección de cruce de piernas, la forma de la cara, los párpados, las pestañas, las cejas y los hoyuelos en la cara.



Adaptado de Ministerio de Educación del Perú (2015) y Alianza Genética (s./f)

Anexo

Actividad 1

Creo un trabajo artístico para una convivencia saludable en mi familia y la comunidad

3. Círculo cromático

3.2. Combinaciones cromáticas

3.2.1. Relaciones cromáticas

En el mundo del diseño, las artes y la comunicación se trabajan con combinaciones de colores que se consideran armónicas. Estas combinaciones garantizan que nuestro trabajo final tenga una gama cromática en la que los colores estén relacionados, no haya discordancia entre sí y el mensaje que transmitan sea el esperado.

El círculo cromático expone de manera gráfica la clasificación de los tonos primarios, secundarios y terciarios que podemos conseguir con la mezcla aditiva o la mezcla sustractiva. Se trata de una herramienta muy eficiente para seleccionar combinaciones de colores según los requisitos de cada proyecto. El círculo cromático permite visualizar la temperatura de los colores y entender la clasificación de cálidos y fríos. Esta propiedad del color será utilizada para reforzar mensajes asociados a diferentes emociones y estados de ánimo. Y también para crear combinaciones armónicas –armonía cromática–, o relaciones basadas en el contraste. Por ejemplo, los colores muy diferentes entre sí crearán una combinación desequilibrada, dinámica y con movimiento. El diagrama del círculo cromático nos será muy útil para poder ver la posición y la relación de los colores dentro de la rueda y así podremos crear esquemas de combinación de colores que funcionen.

El diagrama del círculo cromático parte de un círculo dividido en doce porciones, como si fueran cortes de pastel. Cada porción está dividida en parcelas, y en la del centro encontramos, inicialmente, un color primario. Desde esta posición, el color primario se mezcla con pequeñas cantidades de blanco en dirección a las parcelas que se orientan hacia el extremo interior del círculo hasta mostrar la máxima saturación de luminosidad en el momento en el que llega al centro del círculo. En dirección al exterior del círculo, y partiendo de la posición inicial, se añadirán adiciones de color negro al color primario hasta la máxima saturación y será completamente oscuro en la última parcela del círculo. Los tonos con versiones más claras, producto de añadir blanco, los denominaremos matices, y las versiones más oscuras, producto de añadir negro, las denominaremos sombras.



Tomado de Núria Coll Campmany (2020)

Anexo
Actividad 1 y 2**EL JUEGO, JUGAR EN FAMILIA: DESCUBRIENDO JUEGOS COOPERATIVOS****SOBRE EL CONCEPTO DE JUEGO SE HA ESCRITO MUCHO.**

Define el juego como:

“Acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de unos límites espaciales y temporales determinados, con unas reglas determinadas y libremente aceptadas. La acción tiene un fin en sí misma y va acompañada de un sentido lúdico y de alegría”.

CARACTERÍSTICAS:

- ✓ Libre y espontáneo, Es fuente de satisfacción, Produce placer, Mediante el juego se ejercitan conductas y se centra en un tiempo y un espacio concreto.

EL JUEGO COMO TRANSMISOR DE VALORES

- ✓ El juego activa y estructura las relaciones humanas. Jugando, las personas se relacionan sin prejuicios ni ataduras.
- ✓ Disfrutar en familia (Permitiendo desarrollar la capacidad de disfrute ante la vida).
- ✓ Mejorar las relaciones familiares.
- ✓ Permite convivir en grupo y sentirse responsable de sí mismo y de las demás personas del núcleo familiar.
- ✓ Promueve la comunicación positivamente con todas las personas (mediante el juego, las personas transmitimos lo que somos, lo que pensamos y en lo que creemos).
- ✓ Desarrolla el sentido de la responsabilidad social y familiar y la capacidad de cooperación.

VENTAJAS DEL JUEGO COOPERATIVO EN FAMILIA

Los juegos cooperativos ofrecen los siguientes beneficios:

- ✓ Superar el egocentrismo y desarrollar la empatía.
- ✓ Mejorar la motivación y el interés de las personas.
- ✓ Tener confianza en las propias capacidades y en las de las demás personas.
- ✓ Vivir positivamente los conflictos en familia.
- ✓ Expresar sentimientos y reconocerlos con el fin de comprender y aceptar las de otros.
- ✓ Incrementar la autoestima positiva y el autocontrol.
- ✓ Facilitar la observación de los diferentes comportamientos de las personas.
- ✓ Permitir el descubrimiento de habilidades desconocidas.
- ✓ Conocer mejor las interacciones y el funcionamiento del grupo familiar.

EJEMPLOS DE JUEGOS COOPERATIVOS PARA JUGAR EN FAMILIA.

<p>LA SILLA MUSICAL PARTICIPANTES: 8-30 OBJETIVO: Ofrecer un espacio de reconciliación con el juego a través de la cooperación. DESCRIPCIÓN: Subirse encima de las sillas durante un instante de tiempo sin que nadie toque el suelo. DESARROLLO: ¿Conoces el clásico juego de la silla musical? ¿Sí? Es un juego competitivo basado en la exclusión. En este caso, la persona más veloz gana, mientras que el resto de las personas son eliminadas por ser menos veloces. Sin embargo, en este juego, las personas no van a ser eliminadas, pero sí las sillas. Los participantes deberán subirse a las sillas, de tal modo que no toquen suelo. A medida que lo vayan consiguiendo, se irán retirando las sillas en la medida de lo posible. PRECAUCIONES: El lugar tiene que estar totalmente libre de objetos. El suelo no ha de resbalar. Las sillas o bancos han de ser de resistencia, seguros y fiables. Las sillas se pueden sustituir por aros o cartones.</p>	<p>AVALANCHAS EDAD: A partir de 7 años PARTICIPANTES: 2-4 OBJETIVO: Los participantes rescatan a todos los viajeros en peligro antes de que la nieve bloquee el acceso al valle. SENTIDO DEL JUEGO: Las personas participantes agradecerán el hecho de poder cooperar y compartir. Utilizarán diferentes estrategias para salvar a los viajeros en peligro: compartir puntos, subir juntos a un valle, recibir avalanchas que no les han tocado y para todo ello, tendrán que dialogar y negociar durante el juego. Las personas participantes se involucran en el juego, ya que toman el rescate como una aventura. Mientras se desarrolla el juego y van saliendo más avalanchas, la emoción y cohesión aumenta a medida que los valles se llenan de avalanchas y quedan viajeros por rescatar. Entonces, ven necesaria una cooperación y ayuda entre ellos. FIN DEL JUEGO: El juego termina cuando se ha rescatado a todos los viajeros en peligro. Entonces, los participantes ganan. O bien cuando las avalanchas cierran uno de los valles sin que se haya rescatado a todos.</p>
<p>EL LAPIZ COPERATIVO EDAD: A partir de 6 años. PARTICIPANTES: 2-10 OBJETIVO: Hacer todos juntos un dibujo; resolver un problema. SENTIDO DEL JUEGO: La cooperación y la coordinación son esenciales para poder funcionar como grupo y jugar por el mismo objetivo. Se crea un ambiente de cohesión y de creatividad en el grupo.</p>	<p>LAS LANCHAS PARTICIPANTES: 8-36 OBJETIVO: Facilitar un espacio de estructura cooperativa en subgrupos que se relacionen entre sí. DESCRIPCIÓN: Encontrar la solución para dar la vuelta a las lanchas sin tocar el agua. MATERIAL: Una hoja de periódico o cartón para 4 participantes. DESARROLLO: Las personas participantes se suben a una hoja de periódico o cartón, que simboliza una lancha. Deberán darle la vuelta sin que nadie se caiga al agua. Solo hay una solución: pasar a otras barcas y dar la vuelta a la</p>
<p>BAMBOLEO EDAD: A partir de 7 años PARTICIPANTES: 2-20 OBJETIVO: Retirar el mayor número de piezas del tablero, que se balancea libremente, sin que la bandeja se caiga. SENTIDO DEL JUEGO: Es un juego que por su originalidad crea expectación entre los participantes. El juego es fácil de entender y, por ello, la participación está garantizada. Las personas juegan por conseguir un objetivo en común. Cuando una persona se acerque al Bamboleo para mover ficha, el grupo le orientará. La persona deberá decidir si hacer caso o seguir su propia opinión. FIN DEL JUEGO: El juego finaliza cuando el tablero o las piezas se caen, o cuando el tablero se queda vacío. En este último caso, el grupo ha ganado.</p>	<p>EL FRUTAL EDAD: A partir de 3 años PARTICIPANTES: 2-4 OBJETIVO: Recoger las frutas de los árboles y repartirlas en las cestas de los jugadores antes de construir el rompecabezas del cuervo. SENTIDO DEL JUEGO: El frutal invita a las personas participantes a compartir sin obligar a hacerlo, les permite ver que también se disfruta compartiendo. Esto se ve reflejado en la alegría de los que dan y reciben. Este juego puede acercar y sensibilizar a los niños y las niñas del valor de la naturaleza. FIN DEL JUEGO: Si se termina el rompecabezas del cuervo antes de que toda la fruta esté recogida gana el cuervo, las personas jugadoras pierden todas juntas. Si todo el grupo consigue recoger toda la fruta y tener en los cestos dos clases de cada fruta, ganan.</p>

Tomado de Aldabaldetreku. O. (s./f.).

1

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Elaboro la presentación de mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia

Propósito

- Planificar el texto de presentación de mi álbum sobre la convivencia familiar.
- Escribir el texto de presentación de mi álbum según las convenciones del lenguaje escrito.

Exploro

En esta actividad debes redactar el texto de presentación de tu álbum. Para ello, responde las preguntas:

¿Has leído la presentación de tu libro de Comunicación o de Matemática?

Escoge algunos de los libros que tienes en casa y observa si tienen una presentación en sus primeras páginas. Léelas y responde:

¿Para qué se escriben las presentaciones?

¿A quiénes están dirigidas?

Si tienes que escribir la presentación de tu álbum, ¿qué ideas debes incluir en tu presentación?

Luego de responder estas preguntas, copia este cuadro en tu cuaderno, ya que te servirá para planificar el texto de presentación de tu álbum.

¿Para qué escribirás la presentación de tu álbum?	¿A quiénes estará dirigida?	¿Qué información incluirás en tu presentación?

Investigo

Para lograr la escritura de tu presentación, revisa el texto “Esquema para la escritura de la presentación del álbum” (Minedu, 2016). Copia el esquema en tu cuaderno para que realices tu primer borrador. Revísalo, léelo en voz alta y pide a algún familiar que te escuche y te ayude a mejorarlo. Luego de escribir tu primer borrador, contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué mensaje intentas transmitir con tu presentación?
2. ¿Has cuidado tu ortografía y el orden al momento de exponer tus ideas?
3. ¿Por qué crees que el álbum debe comenzar con una presentación?

Recuerda responder las respuestas en tu cuaderno o folder (portafolio).

Vuelve a revisar el esquema y redacta la versión final de tu presentación; con esto, tendrás terminado el texto de presentación de tu álbum. Guárdalo en tu portafolio para que lo incluyas en la primera parte de tu álbum.

Expreso mis ideas

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las razones principales para planificar un texto antes de escribirlo?
2. ¿Te han servido los esquemas que orientaron la escritura de tu presentación? ¿En qué aspectos consideras que fueron de mayor utilidad?
3. ¿Por qué es importante escribir con buena ortografía?

Para profundizar tus aprendizajes, revisa tu cuaderno de autoaprendizaje Comunicación 4 (unidad 5, páginas 159 y 160, ítems 3, 4 y 5), y muéstralo en tu portafolio.

Experiencia
1
de aprendizaje

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Comparo los tiempos de mis actividades para establecer una mejor convivencia



Propósito

Elaborar mi planificador del tiempo (horas, fracción de hora y minutos), y comparar el tiempo de mis actividades.



Exploro

Para organizar las actividades que realizará de lunes a viernes en la primera semana del mes de setiembre, Juan elaboró el siguiente cuadro:

Actividades	N.º semana: 1 Mes: septiembre				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Aseo personal	Un cuarto de hora	20 min	Media hora	30 min	15 min
Tomar el desayuno	Una hora y 15 minutos	1 hora y media	40 min	1 hora y 30 min	55 min
Limpiar la casa	55 min	45 min	52 min	60 min	58 min

A partir de la información del cuadro, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuánto tiempo invirtió en su aseo personal el día miércoles?
2. Para limpiar la casa, ¿cuánto tiempo empleó en total de lunes a viernes?
3. El miércoles, ¿cuántos minutos más utilizó en tomar su desayuno que practicar su aseo personal?
4. El martes, ¿qué actividad le tomó más tiempo realizar? ¿Qué actividad le tomó menos tiempo? ¿Cuál será la diferencia?



Investigo

Las respuestas a las preguntas de la sección Exploro son aspectos básicos para iniciar el esbozo de tu planificador del tiempo (horas, fracción de hora y minutos), y compara el tiempo destinado para tus actividades.

¡Bien!, ahora que ya tienes claras las equivalencias, el cálculo del tiempo y cómo comparar el tiempo de las actividades que realizas en tu vida diaria, revisa tus respuestas de la sección Exploro.

Recuerdo que:
1 hora = 60 minutos
1/2 hora = 30 minutos
1/4 de hora = 15 minutos



Para ello, te sugiero seguir los siguientes pasos:

1. Organiza de manera detallada tus actividades cotidianas.
2. Registra el tiempo tomando en cuenta el siguiente cuadro:





Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividades	N.º semana: 1 Mes: septiembre				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Aseo personal	Hora de inicio: Hora de término: Tiempo transcurrido:				
Tomar el desayuno	Hora de inicio: Hora de término: Tiempo transcurrido:				
Limpiar la casa	Hora de inicio: Hora de término: Tiempo transcurrido:				

A continuación, un ejemplo del organizador del tiempo elaborado por Juan.

	Hora de inicio	Hora de término	Número de horas empleadas	Tiempo en horas
Cuidado del huerto	9:00	9:45	45 minutos	3/4 de hora
Recolección de basura	10:15	10:45	30 minutos	1/2 hora
Ayudar a mi mamá	11:20	11:35	15 minutos	1/4 de hora



Expreso mis ideas

Ahora ya puedes responder las siguientes interrogantes y justificar tu respuesta en base al proceso que has seguido:

1. ¿Para qué elaboraste tu planificador del tiempo? ¿Qué componentes necesitas?
2. ¿Te fue fácil reconocer las diversas formas de representar el tiempo?
3. ¿Te ha servido conocer las equivalencias del tiempo para consignarlo en tu planificador? ¿En qué te ayudaron?

Recuerda responder las interrogantes y desarrollar los cuadros en tu cuaderno o folder (portafolio).

Para profundizar tus aprendizajes, utiliza el cuaderno de autoaprendizaje Matemática 4 (unidad 2, página 64 y 65) y muéstralo en tu portafolio.

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Elaboro los acuerdos de convivencia familiar



Propósito

Participar, junto con mi familia, aportando ideas para la elaboración de los acuerdos.



Exploro

1. ¿Alguna vez participaste en la elaboración de los acuerdos de convivencia? Explica cómo lo hiciste.
2. Lee el cuadro de análisis elaborado en la primera sesión y responde estas preguntas:
 - ¿Cuáles de todas las dificultades son las que necesitamos mejorar para una convivencia armoniosa? ¿Por qué?
 - Escribe las dificultades acordadas en un papelote, las trabajarás en la siguiente sección.



Investigo

1. Responde las preguntas:
 - ¿Qué necesitamos tomar en cuenta para la elaboración de las normas o acuerdos de convivencia? ¿Por qué será importante elaborarlas de esa manera?
 - Para la elaboración de las normas con la familia, ¿cómo deben participar los integrantes?
 - Recuerda que tú eres el que va a promover mejorar la convivencia en la familia. ¿Qué debes hacer para que todos participen con sus ideas en la elaboración de los acuerdos de convivencia? Escribe tus ideas.
2. Lee el siguiente caso.

Silvia expresa sus ideas

La familia Ruiz Mendoza se encuentra reunida para la elaboración de los acuerdos de convivencia. Ellos son conscientes de que necesitan mejorar la convivencia familiar y es el momento de decidir qué dificultades deben mejorar.

Cada integrante de la familia pide la palabra para hablar. Si alguien no está de acuerdo, explica sus razones y los demás escuchan con atención. Mateo, el hijo que se encuentra cursando el 4.º grado y es responsable de esta tarea, se da cuenta de que la abuelita aún no expresa sus ideas y dice:

- Es hora de escuchar a nuestra abuelita. Te invito a expresar tus ideas
- Ay, hijito, tú que estás en la escuela debes saber.
- Abuelita, es importante escuchar tu experiencia. Además, que todos participemos nos hará responsables de cumplirlas.

Luego de que todos expresaron sus ideas, decidieron mejorar la convivencia relacionada al incumplimiento de las tareas asignadas en la familia, y entre otros acuerdos esto se definió:

- Estímulo: se celebrará con barras o palabras de cariño, cada día, a los que cumplen con las tareas.
- Acción reparadora: los que no cumplen las tareas explicarán las razones del incumplimiento. Además de la tarea asignada, presentarán otra tarea posible a realizar en favor de la familia.

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

3. Responde estas preguntas para comprender la elaboración de los acuerdos de convivencia:
 - ¿Qué es lo primero que deben decidir con la familia para plantear los acuerdos de convivencia?
 - ¿Cómo es la participación de la familia Mendoza Ruiz en la elaboración de los acuerdos?
 - ¿Qué hace Mateo para que todos participen con sus ideas?
 - ¿Qué te parece la actitud de Mateo cuando la abuelita no expresa sus ideas? Explica tu respuesta.
 - ¿De acuerdo con el caso, qué significa estímulo y acción reparadora?
 - ¿Por qué crees que se debe acordar estímulos y acciones reparadoras en nuestros acuerdos?

4. Elaboran los acuerdos de convivencia familiar:
 - Organízate con tu familia tomando en cuenta lo siguiente:
 - ¿Dónde lo vas a hacer?
 - ¿En qué momento?
 - ¿Quiénes van a participar?

 - Orienta la participación de la familia: levantar la mano para participar, escuchar con atención, explicar la propuesta.
 - Presenta a la familia las dificultades que decidieron mejorar para la convivencia, desarrollada en la sesión Exploro.
 - Invita a cada integrante a expresar sus ideas y posiciones.
 - Acuerda con tu familia cómo harán el seguimiento y la evaluación de los acuerdos establecidos.



Expreso mis ideas

1. Leemos el siguiente caso:

Me siento bien con mi familia

Gladys vive con sus dos hermanos y sus padres. Uno de los acuerdos de convivencia que tienen en familia es no levantar la voz y escucharse primero entre ellos ante una falta o un problema.

Un día, en la actividad del pastoreo de sus ovejas, Gladys llegó a casa muy preocupada porque se le extravió una oveja. Sus padres, al conocer el problema, no levantaron la voz, sino que la escucharon atentamente para comprender la situación.

2. Reflexiona:
 - Según el caso ¿para qué le sirve a la familia de Gladys los acuerdos de convivencia?
 - ¿Qué hubiera sucedido si no tuvieran sus acuerdos de convivencia?

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



Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Describo los rasgos hereditarios similares y diferentes en los miembros de mi familia



Propósito

Describir los rasgos hereditarios similares y diferentes en los miembros de mi familia.



Exploro

Cada persona presenta una serie de rasgos hereditarios, los cuales han sido transmitidos por sus padres. Estos rasgos pueden ser comunes o diferentes entre los miembros de la familia. Así, la familia con todas sus semejanzas y diferencias ha permitido establecer diversos tipos de lazos que los unen por una herencia familiar.

A continuación, responde las siguientes interrogantes: ¿Qué rasgos hereditarios son semejantes entre los familiares? ¿Qué rasgos hereditarios son diferentes entre los familiares? ¿A qué miembro de la familia te pareces más?

Ante esta situación, ¿cuáles son los rasgos hereditarios similares y diferentes en los miembros de mi familia?



Investigo

Lee el texto informativo “Los cromosomas” y responde la siguiente interrogante en tu cuaderno: ¿Qué relación hay entre los rasgos hereditarios y los cromosomas?

Ahora compara tus rasgos con los de tu papá, mamá o familiares cercanos y registra en el cuadro tus resultados. Escribe SÍ o NO según la semejanza o diferencia encontrada y contabiliza los rasgos comunes y diferentes.

Rasgos	Padre	Madre	Hijo	Rasgo heredado del padre	Rasgo heredado de la madre
Color de cabello	Negro	Marrón	Negro	SÍ	NO
...					
Número de rasgos semejantes					
Número de rasgos diferentes					

Recuerda que este trabajo te servirá como aporte al producto de la experiencia de aprendizaje. Además, no olvides registrar las respuestas en tu cuaderno y archivarlo en tu portafolio.



Expreso mis ideas

Dialoga con tus familiares acerca de que los miembros de una familia pueden presentar rasgos hereditarios semejantes y diferentes.

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Investigo sobre manifestaciones artístico-culturales en mi familia y comunidad.



Propósito

Investigar en diversas fuentes las características de manifestaciones artístico-culturales relacionados con las artesanías.

Expresa a través de un dibujo y pintura las artesanías de tu comunidad, usando distintos materiales como lápices de color, temperas y acuarelas.



Exploro

Las manifestaciones artístico-culturales como las danzas, las canciones, las artesanías, los diseños, las ceremonias, los cuentos, los mitos y los rituales muestran emociones y sentimientos de un pueblo que construyen un vínculo entre los seres humanos. Estas son parte del conocimiento tradicional, que se encuentra inmerso en todos los aspectos de la vida de los pueblos indígenas u originarios. A continuación, responde:

1. ¿Qué tipo de artesanías realizan en tu comunidad?
2. ¿Qué representan esas artesanías en tu comunidad?
3. ¿Quiénes las realizan?



Investigo

Teniendo en cuenta la necesidad de conocer las diversas manifestaciones artístico-culturales de tu comunidad, te invitamos a leer el texto “Aprender e investigar en Pintura” (La puerta del libro, 2017), que encontrarás en la sección Recursos para mi aprendizaje. Luego:

1. Identifica a las personas que conocen sobre las diversas manifestaciones artístico-culturales.
2. Elabora una lista de las artesanías de tu comunidad o región para que puedas seleccionar la apropiada para tu dibujo. Para ello, ten en cuenta lo siguiente: historia del diseño, materiales, procedimientos, uso.
3. Reúne todos los materiales como pinceles, esponjas, agua, hojas en blanco, temperas y acuarelas.



Expreso mis ideas

Ahora que ya elaboraste tu registro de artesanías, reflexiona respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Desarrollaste tu trabajo con creatividad y originalidad? Explica por qué.
2. ¿Por qué se considera que las manifestaciones artístico culturales, representan la identidad del pueblo?
3. ¿Qué podrías mejorar en tus próximas investigaciones? Cuando termines, no te olvides compartir con tus familiares tu trabajo artístico, que serán parte de tu álbum creativo.

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

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Me organizo para jugar en familia



Propósito

Práctica juegos cooperativos seleccionados para el trabajo en equipo.
Propone un juego cooperativo en acuerdo en familia.



Exploro

A partir del caso de Juan y de los juegos cooperativos seleccionados y practicados con tu familia en la actividad anterior, responde lo siguiente:

1. ¿Qué importancia tiene el trabajo en equipo?
2. ¿Para qué nos servirá cooperar entre nosotros?



Investigo

A continuación, indaga acerca de dos juegos cooperativos del texto “El juego, jugar en familia: descubriendo juegos cooperativos”, para que los practiques con tu familia y luego reflexiones al respecto.

Los juegos seleccionados son:

Nombre: “La Avalancha”.

Objetivo: Este juego consiste en que los participantes rescaten a todos los viajeros.

Nombre: “La silla musical cooperativa”.

Objetivo: Ofrecer un espacio de reconciliación con el juego a través de la cooperación.

Ahora, reflexiona con tu familia sobre los juegos cooperativos y responde:

- ¿Crees que este juego fomenta la convivencia familiar?
- ¿Estos juegos mejoran las relaciones socioafectivas en la familia?

Ahora, en acuerdo y respetando las opiniones de tu familia, haz una propuesta de un juego cooperativo modificando algunas reglas del juego, experimentando así sus ventajas y beneficios. Para ello, elabora en una hoja de tu cuaderno de trabajo el siguiente cuadro.

PROPUESTA DE UN JUEGO COOPERATIVO	
Nombre del juego	
Objetivo del juego	
Regla del Juego	

Ten en cuenta que este cuadro de tu juego propuesto con tu familia formará parte del álbum de tu experiencia de aprendizaje.



Expreso mis ideas

Ahora que ya propusiste juegos cooperativos junto con tu familia, reflexiona nuevamente con tus familiares y responde:

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

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

Actividad 2

Elaboro la presentación de mi álbum sobre la convivencia
saludable en mi familia

Esquema orientador para la escritura de la presentación del álbum

Planificamos la redacción de la presentación de nuestro álbum
¿Qué diremos en la presentación?

¿Con qué ideas iniciaremos la presentación?

¿Qué ideas irán en el desarrollo?

(escojan algunas de estas ideas)

¿Qué presenta el álbum?

¿Qué contiene?

¿Cómo está organizado?

¿Por quiénes fue realizado?

¿Cómo fue su elaboración?

¿De dónde sacaron información?

¿Para qué y para quiénes va a ser útil?

¿Con qué ideas finalizaremos el texto de presentación?

¿A quiénes se lo dedican?

Tomado del Ministerio de Educación del Perú (2016)

Actividad 2

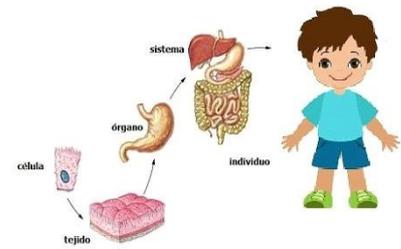
Describo los rasgos hereditarios similares y diferentes en los miembros de mi familia

Los cromosomas

Todo lo referente a los rasgos hereditarios y la herencia biológica es estudiada por una ciencia llamada **genética** la cual, nos ayuda a explicar; que somos únicos, qué los miembros de la familia tienen rasgos en común y qué algunas enfermedades como la diabetes o el cáncer, se pueden transmitir de generación en generación.

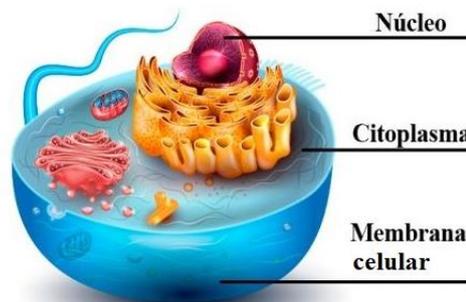
Gracias a la genética se ha podido descubrir que los rasgos hereditarios se ubican en una estructura de nuestro cuerpo llamada genes. ¿Y sabes que son los genes? Para comprender que son los genes debemos saber lo siguiente:

Todos los seres vivos desde el más grande hasta el más pequeño están formados células. La célula es la mínima unidad de vida que tiene un ser vivo porque puede realizar funciones similares como, las de alimentarse, reproducirse, respirar entre otras.

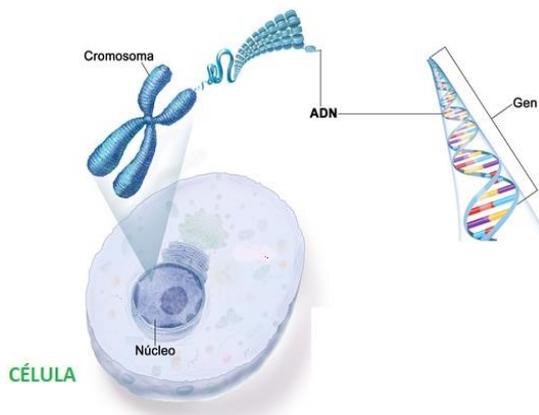


<https://www.pinterest.com/pin/288934132321806994/>

La mayoría de las células puede presentar las siguientes partes:



Cada parte de la célula cumple una función que garantiza su vida. Pero, de todas ellas es el núcleo de la célula en donde se encuentran unas estructuras muy pequeñas (microscópicas) llamados **cromosomas**, los cuales son importantes en la transmisión de los rasgos hereditarios.



En cada una de las células del cuerpo hay 46 cromosomas, pero las células que transmiten los rasgos hereditarios solo contienen 23 cromosomas. Estas células que contienen 23 cromosomas que son el óvulo y el espermatozoide.

Los cromosomas contienen largas cadenas de proteína y una sustancia llamada ADN que significa ácido desoxirribonucleico.

Referencias Bibliográficas:

Texto: Ministerio de Educación del Perú (2015) Guía para el estudiante, ciclo avanzado 2. Campo de ciencias. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4658>

Novo Villaverde, Francisco Javier (2007) Genética Humana – Conceptos, mecanismos aplicaciones de la Genética en el campo de la Biomédica, Pearson Prentice Hall, Madrid.

Anexo

Actividad 2

Investigo sobre manifestaciones artístico-culturales en mi familia y comunidad.

DISTRIBUCIÓN DE LOS COLORES EN LA PALETA



Nota: La paleta se prepara con óleo de cada color. No es necesario tirar los restos de unas sesiones a otras, puesto que el óleo tarda en secar. Para limpiarla cuando sea necesario, se raspa con espátula.

PALETA DE APRENDIZAJE DE TEORÍA DE COLOR

Para aprender sobre teoría del color se suelen realizar diversos ejercicios con gouache, en los cuales se usan los colores fundamentales: amarillo, magenta, cian y blanco, obteniendo prácticamente todas las mezclas, incluidos los pardos, tierras y el negro compuesto. De la misma manera, puede probarse con óleo una paleta de aprendizaje que sirva para reforzar el manejo de las mezclas por sustracción. Para ello, no usamos el color negro, ni los tierras o pardos, aprendiendo a quitar saturación a un color o restarle luminosidad con su complementario (opuesto). Paleta recomendada: blanco (Zn, Ti), amarillo (no anaranjado, por ej. de cadmio), rojo de cadmio (o escarlata), carmín de garanza, azul ultramar, azul cobalto, ocre amarillo. También es aconsejable: verde vejiga, verde esmeralda, azul Prusia.

Tomado de "La puerta del libro" (2017)

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 3

Comparto mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia y la comunidad

Propósito

- Elaborar el álbum organizando la información generada durante las actividades de la experiencia de aprendizaje.
- Compartir el álbum sobre la convivencia con los miembros de la familia.

Exploro

En la actividad anterior escribiste la presentación de tu álbum a la vez que has ido guardando los resultados y evidencias, ahora, debes elaborar tu álbum utilizando los insumos como textos, dibujos e imágenes que has ido produciendo durante el desarrollo de las actividades planteadas en la presente experiencia de aprendizaje, para luego compartir tu álbum con tus familiares. Recuerda que tu intención es ayudar a mejorar la convivencia en el hogar.

Una vez organizado este material, responde en tu cuaderno las siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo puedes elaborar un álbum sobre la convivencia familiar utilizando los materiales con los que cuentas?
2. ¿De qué manera puedes decorar tu álbum? ¿Qué necesitarás para hacerlo?

Investigo

Para elaborar tu álbum, revisa el texto “¿Cómo se organiza un álbum temático?” (MINEDU, 2020). Puedes emplear distintos materiales que tengas a tu disposición, así tendrás algunas alternativas para su confección. Para la escritura de textos breves que acompañan las imágenes, cuida la ortografía y redacción centrandote en el tema de la convivencia familiar. Ten en cuenta que debe tener cinco secciones correspondientes a los siguientes retos producto de las actividades: acuerdos de convivencia construidos en familia, planificador del tiempo considerando actividades personales y familiares a realizar, dibujos y pintura de actividades cotidianas en familia, fotos de juegos cooperativos practicados en familia y el árbol genealógico familiar e identificación de rasgos hereditarios.

Finalmente convoca a tu familia y muéstrales tu álbum, explícales el propósito que tiene el álbum y procura que se comprometan a colaborar en la mejora de la convivencia familiar. Pide a algún familiar que pueda, tomar fotos o filmar tu presentación para que luego puedas verte, eso te ayudará a mejorar mucho tus futuras exposiciones. Por último, entrega a tus familiares hojas de papel y lápices o lapiceros y solicítales que escriban sus impresiones sobre lo que les presentaste y también que te den alguna sugerencia. Ten en cuenta lo que te escriben y guarda sus escritos en tu portafolio.

Expreso mis ideas

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo te has sentido al elaborar tu álbum?
2. ¿De qué manera crees que tu álbum contribuye a fortalecer la convivencia de tu familia?
3. De los mensajes que te han escrito tus familiares, ¿Qué es lo más interesante que has encontrado? ¿Para qué te ha servido?

Utiliza el cuaderno de autoaprendizaje COMUNICACIÓN 4 (unidad 2, páginas 51 y 52, ítems 3, 4, 5 y 6).

Experiencia de aprendizaje **1**

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 3

Elaboro mi planificador del tiempo para una convivencia saludable en familia



Propósito

- Utilizar estrategias con el fin de encontrar equivalencias de las unidades de tiempo (horas, media hora y cuarto de hora) para registrarlas en mi planificador.
- Elaborar mi planificador para establecer en orden mis actividades y gestionar mi tiempo disponible.



Exploro

El cuadro que se muestra a continuación es un planificador semanal elaborado por Juan para gestionar su tiempo. Él ha considerado expresar la hora de inicio, término y tiempo transcurrido en horas, minutos y fracción de hora.

Actividades	Semana 1 de setiembre							HORA DE INICIO	HORA DE TÉRMINO	N.º DE HORAS O MIN	Tiempo en horas 1/2 hora y 1/4 de hora
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo				
Aseo personal								7:30	7:45	15 min	1/4 de hora
Tomar el desayuno								8:00	8:30	—	1/2 hora
Aprendo en casa								9:00	11:00	—	—
Tareas								11:00	12:30	—	—
Almuerzo								13:00	14:00	—	—
Ayuda a labores de mamá								14:00	15:00	—	—
Juego con mis hermanos								15:00	17:00	—	—

$$\begin{array}{c}
 \text{7 veces } \frac{1}{2} \\
 \underbrace{\left(\frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} + \frac{1}{2} \right)}_{\text{1 hora}} = 3 \text{ horas} + \frac{1}{2} \text{ hora}
 \end{array}$$

¿Qué otro procedimiento podría realizar para obtener el resultado?



Investigo

A partir de la información del cuadro, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo midió Juan el tiempo? ¿Qué instrumento habrá utilizado?
2. ¿Cuánto tiempo requiere Juan para tomar su desayuno el día miércoles? ¿Y en una semana?
3. ¿Cuántas horas a la semana necesita Juan para estudiar con Aprendo en casa?
4. ¿Cuántas horas en total empleará de lunes a domingo para su aseo personal?

Experiencia
1
de aprendizaje

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

5. ¿Cuánto tiempo

emplea Juan en los tres primeros días de la semana en jugar con sus hermanos?

6. ¿Qué necesitas conocer para elaborar tu planificador del tiempo?



Para calcular el tiempo total que invierte Juan en jugar con sus hermanos los tres primeros días de la semana, pensó realizar el siguiente procedimiento:

Lunes: 2 horas + $\frac{1}{4}$ de hora

Martes: 2 horas + $\frac{1}{4}$ de hora

Miércoles: 2 horas + $\frac{1}{4}$ de hora

6 horas + $\frac{3}{4}$ = 6 horas y $\frac{3}{4}$ de hora

Veamos el procedimiento que empleó Juan para calcular el tiempo que le demanda en realizar sus actividades durante la semana.

- ¿Cuánto tiempo requiere Juan para tomar su desayuno el día miércoles? ¿y en una semana?

En 1 día emplea: hora

1 semana tiene: días

¡Bien!, Llegó el momento de elaborar tu planificador semanal.

Para ello, te sugiero seguir los siguientes pasos:

- A partir de las actividades que realizas en tu día a día y con el apoyo de tu familia, elabora la lista de tus actividades donde priorices las más importantes.
- Determina el tiempo en minutos y horas que invertirás en cada actividad.
- Organiza tus actividades en un cuadro como el presentado al inicio de la actividad en la sección Exploro. Si lo consideras conveniente, puedes usar otro cuadro.
- Incluye el tiempo de inicio, término y duración de cada una de las actividades, ya que constituye un dato sumamente valioso para tu planificador.

Actividades	Hora de inicio	Hora termino	Tiempo transcurrido
Ayudar a preparar el desayuno	7:15 am	8:00 am	45 min

Antes de terminar la actividad con tu familia, revisa tu planificador y el registro del tiempo que sean verificados.



Expreso mis ideas

A partir de la actividad realizada anteriormente, resuelve las siguientes preguntas en tu cuaderno y justifica tu respuesta en cada caso.

- ¿Qué información necesitabas conocer para elaborar tu planificador del tiempo?
- ¿Qué conocimientos matemáticos facilitó elaborar un planificador del tiempo?
- ¿De qué manera crees que las actividades presentadas en tu planificador contribuyen a fortalecer la convivencia de tu familia?
- ¿Alguien de tu familia o de tus amigos utiliza un planificador del tiempo?
- Si ninguno lo utiliza, ¿les recomendarías que lo usen?, ¿por qué?

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

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

Actividad 3 Evalúo los acuerdos de convivencia familiar



Propósito

Evaluar los acuerdos de convivencia, teniendo en cuenta la opinión de los demás.



Exploro

Responde las siguientes preguntas:

- Desde tu experiencia, ¿es importante evaluar los acuerdos de convivencia? ¿Por qué?
- Has experimentado evaluar el cumplimiento de los acuerdos. ¿Dónde? ¿Cómo?

Comparte tu experiencia de evaluación de los acuerdos de convivencia con tu familia

- En tu familia, ¿cumplen los acuerdos de convivencia? ¿Cómo lo hacen?
- ¿Tu familia participa para evaluar el cumplimiento de los acuerdos de convivencia? ¿Cómo?

Recuerda

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



Investigo

Ahora, leamos el siguiente texto

EVALUAMOS LAS NORMAS

¿Será importante cumplir las normas o acuerdos de convivencia en la familia?

Como bien sabemos, las normas o acuerdos de convivencia nos permiten tener una mejor armonía familiar. Pero a veces cometemos el error de no cumplirlos por diferentes motivos; pese a ello, debemos recordar que un paso importante para contribuir a la convivencia familiar es evaluar nuestra participación en el cumplimiento de estos acuerdos. Esta tarea requiere de mucha sinceridad, pues hacerlo involucra reconocer nuestros errores al no cumplir debidamente los acuerdos de convivencia y, además, ser conscientes de nuestras fortalezas al hacerlo.

De igual modo, evaluar las normas de convivencia nos permite reflexionar que el incumplimiento de ciertas normas afecta a otras personas. Por ejemplo, generalmente cuando no estudiamos debidamente y desaprobamos un curso, nuestros padres se encuentran afectados en cierta manera. Asimismo, cuando tenemos la responsabilidad de regar las plantas de nuestro hogar y no la cumplimos, esto trae muchas consecuencias y una de ellas es el malestar entre los miembros de nuestra familia.

Por otra parte, otro aspecto importante en la evaluación de las normas o acuerdos es que al involucrar a la familia podremos escucharlos y aprender a aceptar opiniones diferentes a las nuestras. Asimismo, nos damos cuenta de que cumplir nuestras responsabilidades desde pequeños nos preparará para tareas mayores que tendremos cuando seamos adultos, no solo dentro de nuestro hogar, sino también en nuestra sociedad, ya sea en el ámbito laboral o académico.

Adaptado de Santillana (2020)

1. ¿Por qué crees que es importante cumplir las reglas?
2. ¿Cuál de los acuerdos que elaboraste junto con tu familia te brinda más satisfacción? ¿Por qué?
3. ¿Qué harías si vieras que alguien no respeta una regla?
4. ¿Por qué crees que es importante que todos los miembros de la familia cumplan los acuerdos?

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

A. Analizo este caso y respondo

CASO 1:

Lily es una niña muy responsable y ha tomado muy en serio la evaluación sobre los acuerdos de convivencia, y para realizarla considera importante la opinión de los demás. Por ello, se reúne con su familia y revisan los acuerdos de convivencia teniendo claro para qué fueron creados.

Luego identifica qué acuerdos no cumplió o tuvo mayor dificultad, trata de explicarse por qué ocurre esto y escucha la opinión de sus familiares.

Finalmente, Lily relaciona su comportamiento con los acuerdos y propone alternativas en busca de contribuir a la armonía familiar.

- **Identifica:** ¿Qué pasos sigue Lily para evaluar los acuerdos de convivencia?

Leo, luego respondo las siguientes preguntas:

¿Consideras importante evaluar los acuerdos de convivencia? ¿Por qué?

¿La opinión de tus familiares sobre tu cumplimiento o no de los acuerdos de convivencia en qué te ha ayudado?

Vas a concluir con esta sección brindando tu opinión. Para ello, toma en cuenta este cuadro que ya trabajaste. Te será de ayuda para evaluar tu cumplimiento.

Nombre: _____					
Fecha: _____					
ACUERDOS	Sí cumplí con ello	Estoy en proceso	No lo he logrado	¿Por qué crees que es así?	¿Cuál es la opinión de tu familia sobre este acuerdo?
¿Hablo siempre con respeto a mis familiares?					
¿Presto atención a lo que me dicen?					
¿Apoyo en las tareas de la familia?					



Expreso mis ideas

A partir de lo trabajado, redacta tu opinión sobre la importancia del cumplimiento de los acuerdos y cómo favorecen a la salud de la familia. Recuerda que este será el aporte al producto de la experiencia.

Para profundizar tus aprendizajes, desarrolla las actividades de la página 47, unidad 2, de tu cuaderno de autoaprendizaje Personal Social 4.

Nos organizamos para una convivencia saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 3

Explico por qué los miembros de la familia pueden presentar rasgos hereditarios similares y diferentes



Propósito

Explicar por qué los miembros de la familia pueden presentar rasgos hereditarios similares y diferentes.



Exploro

Como hemos podido observar, cada uno de nosotros presenta rasgos hereditarios como el color de cabello o de ojos, el tamaño o forma de la nariz u orejas, la forma del borde de la frente, el color de la piel; rasgos que nos hacen únicos y que hemos heredado de nuestro papá o de nuestra mamá. Sin embargo, no siempre los rasgos hereditarios que presentemos son similares a los rasgos de nuestro papá o de nuestra mamá, sino que pueden ser similares los rasgos de otros miembros de la familia como nuestros hermanos, tíos, primos, abuelitos. Por eso, a veces nos parecemos más a otros familiares.

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

1. ¿A qué familiares te pareces más?
2. ¿Cuáles son esos rasgos hereditarios similares que presentan?

Ante esta situación nos preguntamos: ¿Por qué los miembros de una familia pueden presentar rasgos hereditarios similares o diferentes? ¿Cómo se han transmitido estos rasgos hereditarios?



Investigo

Para comprender acerca de los rasgos hereditarios, lee los textos “¿Por qué es importante la genética para mí y mi familia?”, que se encuentra en la sección Recursos para mi aprendizaje y responde en forma escrita las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la función de los genes en la transmisión de los rasgos hereditarios?
2. ¿Qué diferencia existe entre los genes dominantes y genes recesivos?
3. ¿Qué importancia tienen los genes dominantes y recesivos en la transmisión de los rasgos hereditarios?
4. ¿Por qué algunas enfermedades, como la diabetes o el cáncer, se pueden heredar?

Es importante garantizar la comprensión de los conocimientos adquiridos. Por ello, luego de haber leído y respondido las preguntas anteriores, elabora un texto acompañado de dibujos que permita explicar por qué los miembros de la familia pueden presentar rasgos hereditarios similares y diferentes.



Expreso mis ideas

Finalmente, considerando lo desarrollado en estas tres actividades, elaborarás un cuadro, donde registrarás los rasgos hereditarios de tus familiares e identificarás sus similitudes y diferencias.

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

Anexo

Actividad 3

Comparto mi álbum sobre la convivencia saludable en mi familia y la comunidad

1. Lee lo que dice Fátima:

“Ahora que tendré la oportunidad de aprender más sobre la música, las costumbres y la lengua de mi región y de otros lugares del país, elaboraré un álbum para compartirlo con mis familiares, maestro, maestra y compañeros.

¿Sabes cómo se elabora un álbum temático?
Te invito a leer el siguiente texto para elaborar tu álbum.”



2. Lee el siguiente texto:

Álbum temático

Un álbum temático contiene fotografías o dibujos, acompañados de textos breves y claros que complementan la información que brinda la imagen.

Para hacer un álbum, sigue los siguientes pasos:

Primero, elige el tema de tu álbum y cómo lo organizarás. Podría ser la música, costumbres y tradiciones del Perú, en este caso, el tema será la convivencia saludable de la familia en tiempos de emergencia sanitaria.

Después, escoge el modelo y tamaño del álbum que te gustaría elaborar.

Luego, en una hoja de reúso, dibuja el modelo de la plantilla de la portada y, en otra hoja, dibuja el modelo de las páginas del álbum. Recuerda que debe estar acorde con el diseño y tamaño elegido.

También, será necesario que organices la ubicación de los títulos, espacios para la información y fotografías o dibujos.

Recuerda que el avance de tu álbum será progresivo durante estas semanas. Al final de la experiencia, estará listo para que puedas compartirlo con tus familiares y maestro o maestra.

¡Te saldrá hermoso! ¡Usa tu imaginación!

Lee por segunda vez el texto y subraya cada uno de los pasos que se necesitan para elaborar el álbum. Luego, comparte la información que has leído con algún familiar. Recuerda que parte importante de esta actividad es la exposición que harás de tu álbum frente a tu familia; para eso, te brindamos orientaciones precisas en la ficha de la actividad. Esperamos que tu exposición sea muy exitosa y consigan el propósito de que todos los miembros de tu familia se comprometan a colaborar en la mejora de la convivencia en la familia y comunidad. Y después de elaborar el álbum de la convivencia familiar te sugerimos este otro reto:

- Elige una de las manifestaciones culturales de tu familia para elaborar otro álbum. Así, desarrollarás tu experticia elaborando este interesante y divertido portador de textos.

Anexo

Actividad 3

Explico por qué los miembros de la familia pueden presentar rasgos hereditarios

¿Por qué es importante la genética para mí y mi familia?

La genética ayuda a explicar:

- Lo que nos hace únicos.
- Por qué los miembros de la familia tienen rasgos en común.
- Por qué algunas enfermedades, como la diabetes o el cáncer, vienen de familia.

¿Qué es lo que me hace único/a?

Cada persona es única por muchas razones. Parte de lo que nos hace únicos se encuentra en nuestros genes. Los genes son pequeñas estructuras dentro de las células que transportan instrucciones. Las instrucciones tienen influencia sobre nuestros rasgos físicos y la función del cuerpo. Como los genes de cada persona son diferentes, todos tienen una serie distinta de instrucciones. ¡Los genes son una de las razones por las que somos únicos!

¿Por qué comparten rasgos las familias?

Los niños/as heredan pares de genes de sus padres. Un niño o una niña recibe una serie de genes de su padre y otra serie de su madre. Estos genes pueden combinarse de muchas maneras. Por esta razón, algunos miembros de la familia se parecen mucho, mientras que otros no se parecen en nada. Así como los genes pueden determinar rasgos similares, también pueden llevar a que algunas personas de la misma familia corran el riesgo de contraer ciertas condiciones médicas. Las familias también comparten costumbres, dieta y el ambiente en el que viven. Estas experiencias pueden influir sobre la salud que tengamos de adultos.

¿Por qué algunas enfermedades tienden a aparecer en la familia?

Algunas enfermedades son causadas por un cambio en las instrucciones de un gen. Esto es lo que se llama una mutación genética. Así como usted comparte muchos de sus genes con sus familiares, también puede compartir las mutaciones genéticas de su familia. Algunas de estas mutaciones pueden contribuir a desarrollar ciertas enfermedades.

Enfermedades comunes

Las enfermedades comunes son el resultado de una combinación de factores como la herencia genética, el estilo de vida y el medio ambiente de la persona. Es posible que las personas con genes similares contraigan o no contraigan una enfermedad. Esto depende del estilo de vida que lleve la persona y el ambiente en el que viven.

Miles de enfermedades son el resultado de un cambio específico ocurrido en el ADN de un solo gen. Muchas de estas enfermedades poco comunes aparecen en las personas. Estas condiciones se dan por lo general cuando una persona nace con un gen mutado.

Enfermedad común: La diabetes

Los cambios en los genes que heredamos de nuestros padres nos pueden hacer más propensos a tener diabetes tipo 2. Pero si nos mantenemos activos y comemos una dieta saludable, podemos disminuir el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Tomado de Alianza Genética (s./f)



Evaluó el desarrollo de mis actividades

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?
Utilizo en mis textos un lenguaje sencillo que puede ser comprendido por todos			
Organizo la información que recojo sobre convivencia familiar para darle coherencia al texto que escribo			
Escribo mis ideas sobre la convivencia familiar y las organizo en oraciones relacionadas entre sí.			
Escribo la presentación de mi álbum utilizando oraciones.			
Presento las cinco secciones referidas a las actividades organizando los textos producidos.			
Escribo utilizando conectores, puntos y comas en mis textos sobre convivencia familiar.			
Reflexiono con mis familiares sobre la importancia de la convivencia familiar a partir de mi presentación.			
Opino sobre el efecto de mis textos en la actitud de mis familiares.			

Área de Matemática

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Resuelve problemas de Cantidad			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Expreso las acciones que realizo horas, fracción de hora y minutos.			
Estimo el tiempo que utilizo para realizar mis actividades, y lo expreso en horas, fracción de hora ($1/2$ hora, $1/4$ de hora), y minutos.			
Comparo el tiempo que utilizo para realizar mis actividades.			
Mido el tiempo que utilizo para realizar mis actividades, en horas ($1/2$ horas, $1/4$ hora), y minutos.			
Expreso el tiempo en horas y minutos al ubicar el tiempo de inicio y fin de las actividades en el planificador.			
Explico el proceso seguido para elaborar el bosquejo de mi planificador del tiempo.			

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



Evaluó el desarrollo de mis actividades

Área de Personal Social

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Convive y participa democráticamente			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reflexiono sobre las dificultades de convivencia dialogando con mi familia.			
Participo aportando con ideas para la construcción de los acuerdos de convivencia.			
Brindo mi opinión sobre la importancia de los acuerdos de convivencia en la familia.			
Evaluó los acuerdos de convivencia teniendo en cuenta la opinión de los demás.			

Área de Ciencia y Tecnología

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Describo los rasgos genéticos heredados de la familia.			
Explico por qué los miembros de la familia presentan rasgos físicos similares y diferentes			
Presento un cuadro comparativo respecto a los rasgos hereditarios en la familia.			

Área de Arte y Cultura

- Actividad 1
- Actividad 2

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

Área de Educación Física

- Actividad 1
- Actividad 2

Asume una vida saludable			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reconozco la importancia de los juegos cooperativos y los pongo en práctica con mi familia.			
Elaboro un listado de las ventajas de los juegos cooperativos.			
Valoro el trabajo en equipo para conseguir el objetivo común.			
Adapto un juego para practicarlo conjuntamente con mi familia.			



Experiencia
de aprendizaje
2

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

APRENDO
en casa



Observo la situación

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



¿Cuáles son mis retos?

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

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



¿Cómo me organizo para atender mis retos?

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

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



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

APRENDO
en casa



Valora la presentación de tu Álbum

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

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

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

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

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

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

Actividad 1

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

Propósito

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

Exploro

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

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

Investigo

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

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

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

Expreso mis ideas

¿Por qué ha sido importante planificar la elaboración de mi infografía?

Conversa con algún miembro de tu familia para contarle sobre lo que has planificado y explícale por qué crees que es importante el trabajo que estás realizando. Escribe tus respuestas en tu portafolio.

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

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

Actividad 1

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



Propósito

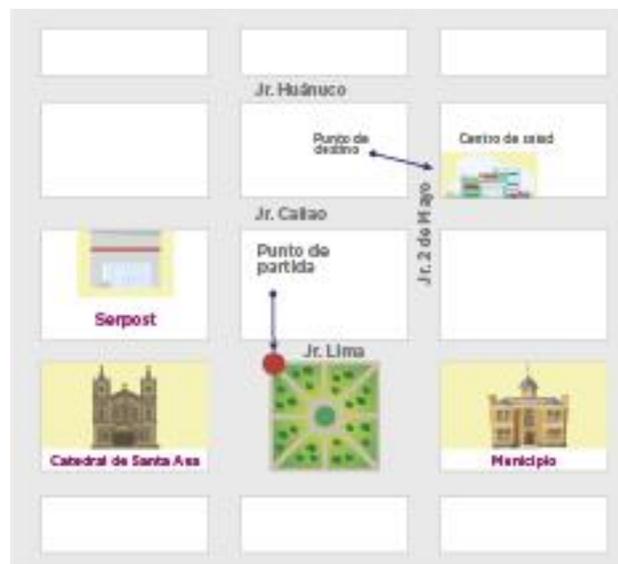
Reflexionar sobre la importancia de contar con un croquis para ubicarme con mayor facilidad y seguridad.



Exploro

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

¿Cómo puedes ayudarlos usando el croquis?



Recuerda:

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

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

Observa el croquis y completa los espacios vacíos:

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

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



Investigo

Responde las siguientes preguntas:

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

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

Recuerda: Responde las preguntas en tu cuaderno o folder.



Expreso mis ideas

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

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

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

Actividad 1

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



Propósito

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



Exploro

Lee y analiza el siguiente caso:

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

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

Responde las siguientes preguntas:

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

Comparte tu experiencia de convivencia en familia

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

Investigo

Lee y reflexiona sobre la siguiente información

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

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

Recuerda

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



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

Analiza la siguiente situación

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

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

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

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

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

Elabora una lista de hábitos saludables y no saludables.

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

Ordena los pasos que siguió la familia de Martina para organizarse

Analizar información

Construir acuerdos

Evaluar el cumplimiento de acuerdos

Identificar una problemática

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

Expreso mis ideas

Brindo mi opinión sobre lo trabajado:

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

Recuerda

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

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



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

Actividad 1

Describo cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo.



Propósito

Describir cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo.



Exploro

Lee con atención el siguiente caso y responde las interrogantes.

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

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

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

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



Investigo

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

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

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



Expreso mis ideas

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

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

Actividad 1

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



Propósito

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



Exploro

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

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

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

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



Investigo

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

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

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



Expreso mis ideas

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

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

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

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

Actividad 1

Practico rutinas físicas para el cuidado de la salud

Propósito

Reconoce y Participa de una rutina de calentamiento.

Elabora una rutina de calentamiento.

Exploro

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

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

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

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

Investigo

Ahora vas a leer el texto “El Calentamiento”.

Luego de leer, resuelve las siguientes interrogantes:

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

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

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

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

Expreso mis ideas

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

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

Anexo

Actividad 1

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

Planificando mi infografía

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

↳ Los acuerdos de prevención que tomen en familia.

↳ Las formas de llegar a los lugares de atención.

↳ Información respecto a una buena desinfección.

Orientaciones sobre hábitos para una buena salud física.

Descripción del efecto de las emociones sobre la salud.

Dibujos y pinturas sobre el cuidado de la salud.

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

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

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

Luego:

- Completa la segunda ficha de planificación en tu cuaderno:

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

Adaptado de Ministerio de Educación del Perú (2016).

Anexo

Actividad 1

Describo cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo.

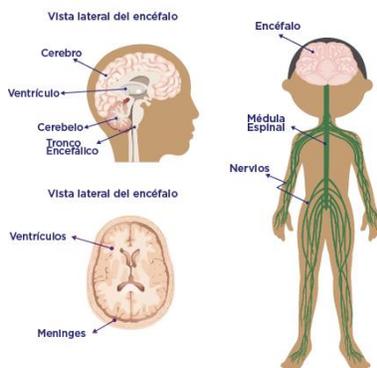
Las emociones en nuestro cuerpo

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

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

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

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

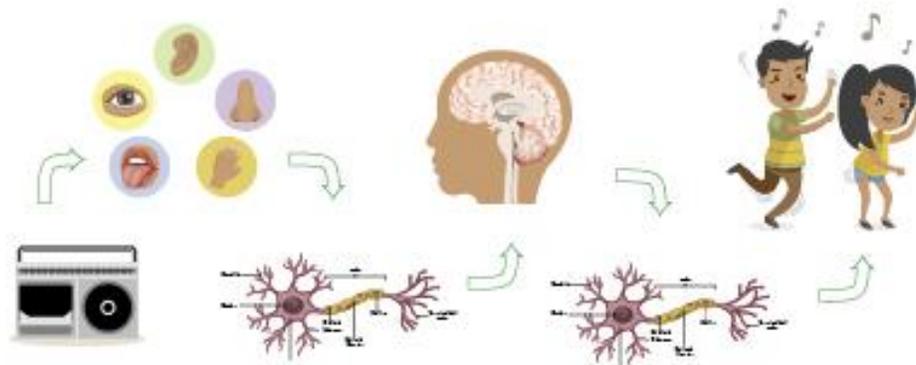


Los órganos que participan en la producción de las emociones forman parte del sistema nervioso central (SNC), el cual está conformado por:

- a. Encéfalo en el que se encuentran:
 - Cerebro quien coordina la respuesta a las emociones y coordina con los otros órganos del SNC.
 - Cerebelo
 - Bulbo raquídeo
- 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 quien procesa la información y emite una respuesta que se envía a diferentes órganos del cuerpo. Esta respuesta es distribuida por las neuronas a todo el cuerpo y ejecutadas por el sistema muscular, esquelético y otros sistemas del cuerpo.



Adaptado de Jesuitas Burgos (2020).

Anexo**Actividad 1**

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

2.1.5. Proceso de aplicación del claroscuro

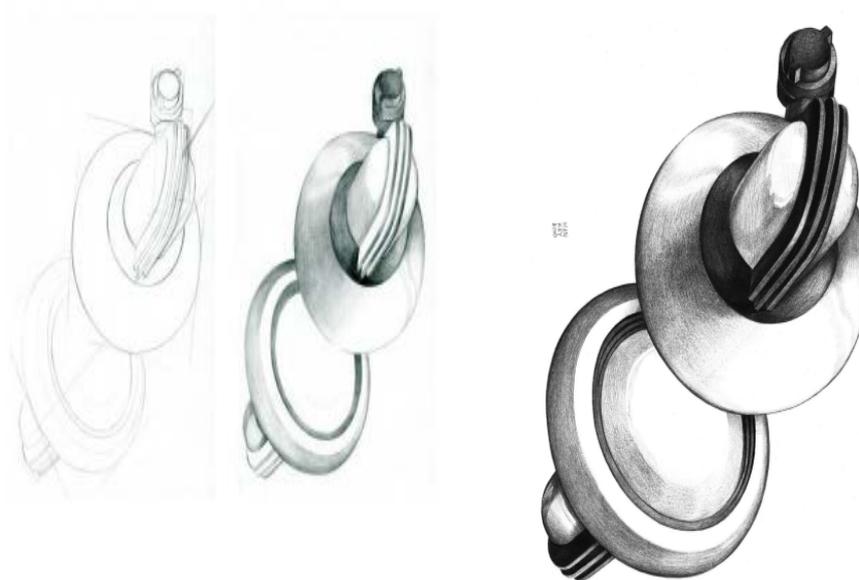
1º Dibujar la forma básica y aparente del modelo.

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

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

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

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



Fases para la elaboración del claroscuro de un dibujo.

Ejemplo realizado por Mario Fernández

Tomado de Universitat Jaume (2011)

EL CALENTAMIENTO

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

CALENTAMIENTO GENERAL:

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

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

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

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

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Fases del calentamiento específico.

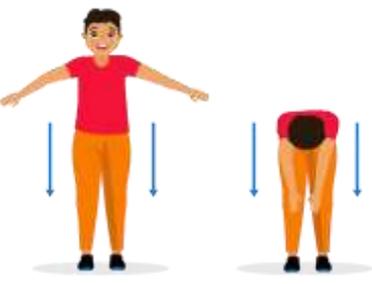
Fase Muscular: En esta fase actuaremos sobre aquellas zonas y grupos musculares que más se trabajen e intervengan en la actividad principal a realizar. Haremos:

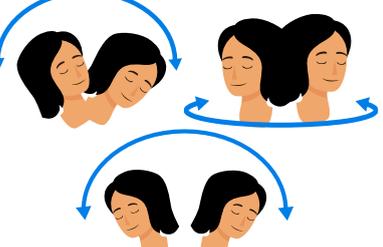
- Ejercicios de estiramientos dinámicos y estático para activar aquellas zonas (músculos) que van a soportar un mayor esfuerzo.
- Ejemplo: Velocidad. Trabajaremos sobre los grupos musculares más importantes de las piernas.

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

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

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

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

ESTIRAMIENTOS		
		
CUELLO	ANTEBRAZOS	DELTOIDES
		
TRICEPS	PECTORALES	DORSALES
		
ABDOMINALES	LUMBARES	TIBIALES

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

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

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

**Propósito**

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

**Exploro**

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

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

**Investigo**

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

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

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

**Expreso mis ideas**

Responde las siguientes preguntas:

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

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

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

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

Actividad 2

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



Propósito

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



Exploro

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

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

Responde las siguientes preguntas:

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



Investigo

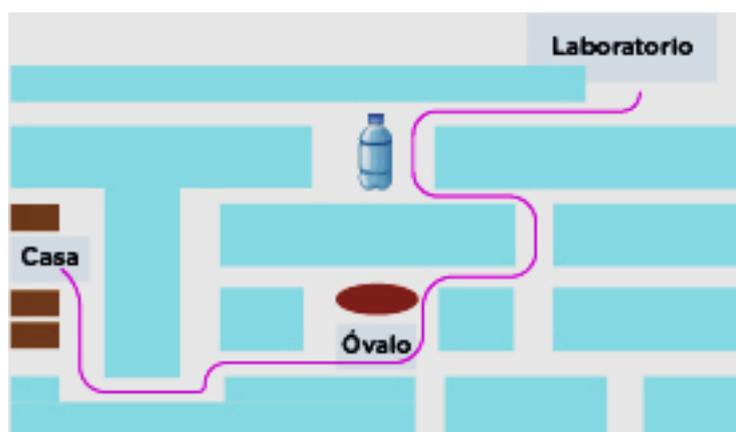
Llego el momento de elaborar tu croquis.

Realiza las siguientes actividades:

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

Los criterios para elaborar el croquis son:

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



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

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

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

**Expreso mis ideas**

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

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

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

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

Actividad 2

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



Propósito

4° grado de primaria

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

Exploro

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

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



Investigo

1. Lee el siguiente texto:

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

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

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

Tomado de Organismo Mundial de Salud (2020)



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

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

3. Lee el siguiente caso:

Josefina se pregunta:

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

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

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

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

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

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

Expreso mis ideas

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

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

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

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

Actividad 2

Describo las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo frente a las emociones



Propósito

Describir las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo frente a las emociones



Exploro

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

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

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

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



Investigo

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

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

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



Expreso mis ideas

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

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

Actividad 2

Represento expresiones faciales de mi familia durante el aislamiento social.



Propósito

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



Exploro

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

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

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.



Investigo

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

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



Expreso mis ideas

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

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

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

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

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

Actividad 2

Comparo mis actividades físicas pasadas y actuales para

Propósito

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

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

Exploro

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

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

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

Investigo

Leerás nuevamente el texto “El Calentamiento”.

Luego de leer, resuelve las siguientes interrogantes:

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

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

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

Expreso mis ideas

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

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

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

Anexo

Actividad 2

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

Elaborando mi infografía

Una infografía es la combinación de textos e imágenes

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

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

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

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

Los pasos para realizar una infografía son:

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

Los pasos de una infografía en una infografía



Adaptado de Aprende Colombia (s.f.)

Anexo

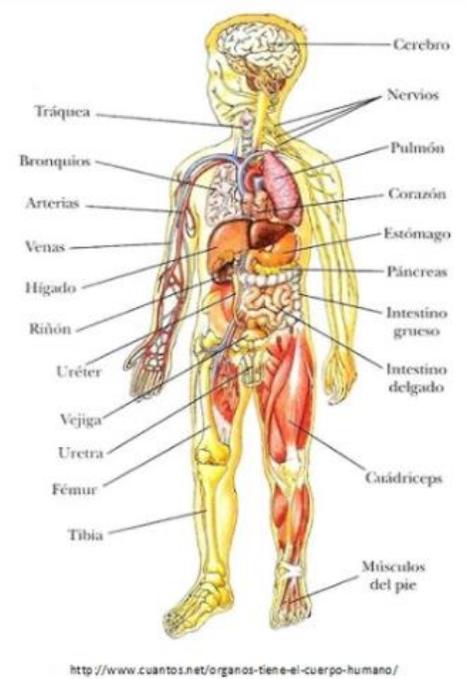
Actividad 2

Describo las respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo frente a las emociones

La respuesta fisiológica frente a las emociones

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

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



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

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

1. IRA



2. MIEDO



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

Adaptado de Revista de la universidad (2020).

Anexo

Actividad 2

Represento expresiones faciales de mi familia durante el aislamiento social.

TECNICAS PARA COPIAR

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

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

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



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

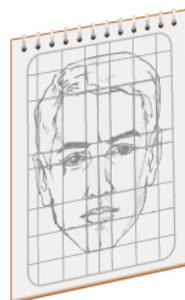


Para hacer copias sin ensuciar el original, y para ahorrar tiempo, puede preparar de antemano una de plástico con cuadros dibujados encima. (Use plástico grueso transparente. Una lámina vieja de radiografía es ideal. Limpie el color oscuro remojándola en lejía o sosa cáustica y luego tallándola). Si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



Útil hacer más oscura cada segunda o tercera línea.

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



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



Tomado de: Hesperian (2010)

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

Actividad 3

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



Propósito

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



Exploro

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

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



Investigo

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

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

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

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

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



Expreso mis ideas

Responde las siguientes preguntas:

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

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

Recuerda responder las preguntas en tu cuaderno o portafolio.

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

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

Actividad 3

Indago sobre las dosis adecuadas para desinfectar mi hogar



Propósito

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



Exploro

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

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



Rosa se hace las siguientes preguntas:

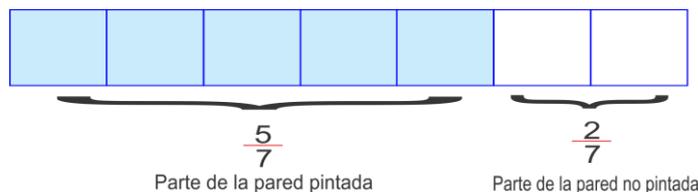
¿Cuántas tazas de líquido en **TOTAL** contiene el balde?

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



Investigo

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





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

Realiza las siguientes actividades:

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

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

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

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

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

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

Representalo en fracción la cantidad de tazas que no utilizarás:

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



Expreso mis ideas

Respondo lo siguiente:

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

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

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

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

Actividad 3

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



Propósito

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



Exploro

Lee el siguiente caso

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

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

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

Responde las siguientes preguntas:

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

Comparte tu experiencia de convivencia en familia

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

Recuerda

Responde las preguntas en tu cuaderno o portafolio.

Investigo

Veamos primero

Evaluar nuestros acuerdos

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

Reflexiona:

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



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

Veamos

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

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ubicar un espacio de la casa ✓ Preparar los materiales necesarios ✓ Organiza la participación de tu familia. ✓ Tener la lista de acuerdos que vas a evaluar. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leen el listado de acuerdos, ✓ Opinan sobre cada uno de ellos ✓ Escuchar las opiniones y sugerencias de los familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dialogan sobre la importancia de la evaluar los acuerdos. ✓ Escriben tu opinión sobre la importancia de los acuerdos para la salud familiar a través de una ficha.

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

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



Expreso mis ideas

Reflexiono y respondo.

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

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

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

Actividad 3

Explico cómo las emociones afectan la salud



Propósito

Explicar cómo las emociones afectan la salud



Exploro

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

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

A continuación responde estas interrogantes:

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

Ante este caso ¿Cómo las emociones afectan nuestra salud?



Investigo

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

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

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

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



Expreso mis ideas

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

Anexo

Actividad 3

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

Exposición de ideas

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

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

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

Para ayudarte, puedes emplear la siguiente estructura:

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

Debes tener en cuenta:

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

Adaptado de Aprendo Colombia (2016)

Anexo

Actividad 3

Explico cómo las emociones afectan la salud

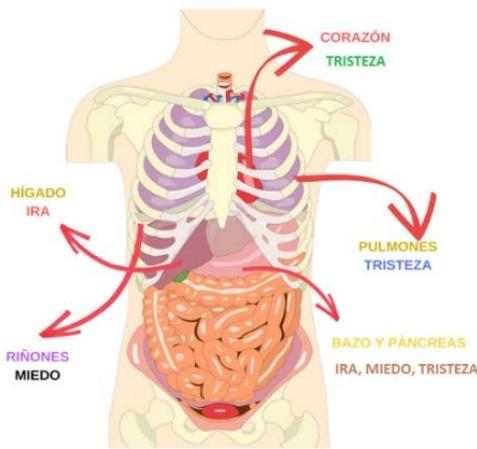
Las emociones en nuestro cuerpo

Las emociones afectan la salud

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

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

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



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

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

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

Evaluó el desarrollo de mis actividades

Área de comunicación

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

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

Área de Matemática

- Actividad 1
- Actividad 2

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

Área de Matemática

- Actividad 3

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

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



Evaluó el desarrollo de mis actividades

APRENDO
 en casa

Área de Personal Social

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

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

Área de Ciencia y Tecnología

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

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

Área de Arte y Cultura

- Actividad 1
- Actividad 2

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

Área de Educación Física

- Actividad 1
- Actividad 2

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

Respecto a la experiencia 1

- Aldabaldetrekú, O. (s.f.). El juego, Jugar en familia descubriendo juegos cooperativos. Recuperado de https://intered.org/pedagogiadeloscuadernos/wp-content/uploads/2017/06/JuegosCooperativos_06CAST.pdf
- CDC. Centro para el Control de prevención de enfermedades (2017). Aspectos esenciales para la crianza de niños. Recuperado de <https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/structure/familyrules.html>
- Hesperian. (2010). Aprendiendo a promover la salud. Recuperado de <https://ongcaps.files.wordpress.com/2012/04/aprendiendo-a-promover-la-salud.pdf>
- La puerta del libro. (2017). Aprender e investigar en Pintura. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=722506>
- Heidegger, M. (2010). El concepto de tiempo. España: Herder.
- Ministerio de Educación del Perú. (2015). Guía para el estudiante, ciclo avanzado 2. Campo de ciencias. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4658>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). Sesión Nos informamos sobre las características del álbum temático y cómo elaborarlo. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad05/SextoGrado/integrados/6G-U5-Sesion07.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). Sesión Planificamos y redactamos la presentación de nuestro álbum. Lima. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad05/SextoGrado/integrados/6G-U5-Sesion13.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2019). Matemática 4. Cuaderno de trabajo. Cuarto grado. Recuperado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/6279>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). ¿Cómo se organiza un álbum temático? Actividad Cómo somos los peruanos desde la diversidad de tercero de primaria, semana 13, día 2. Recuperado de <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/primaria/3/semana-13/pdf/s13-prim-3-recurso-anexo-dia-2.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). Mi Cuaderno de autoaprendizaje. Lima. Recuperado de <http://www.perueduca.pe/recursosedu/c-cuadernos-trabajo/primaria/matematica/matematica-4-cuaderno-autoaprendizaje.pdf>
- Novo, F. (2007). Genética Humana. Conceptos, mecanismos aplicaciones de la Genética en el campo de la Biomédica. Recuperado de https://www.academia.edu/10570658/genetica_humana_conceptos_mecanismos_y_aplicaciones_de_la_genetica_en_el_campo_de_la_biomedicina
- Núria Coll Campmany. (2020). Cuaderno del Taller del color. Recuperado de http://diseny.recursos.uoc.edu/materials/taller-color/wp-content/uploads/sites/18/2020/02/PID_00267654_Cuaderno_del_Taller_color.pdf
- Santillana. (s.f.). La escuela en casa con Santillana. Mis Responsabilidades. Recuperado de <https://digital.santillana.com.pe/QuedateEnCasa/ObjetoDigital?productoid=63>
- Universitat Jaume. (2011). Guía de dibujo y presentación de diseños de productos. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/61411827.pdf>

Respecto a la experiencia 2

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