

1.^{er} y 2.^o grado

CARPETA DE RECUPERACIÓN

F

SECUNDARIA DE MODELOS EDUCATIVOS RURALES

(Residencia, Tutorial y Alternancia)

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ÍNDICE

	Pág.
Orientaciones para el trabajo autónomo de la Experiencia 1 y 2	4-6
Experiencia de aprendizaje 1	7-8
Actividades y recursos de comunicación	9-13
Actividades y recursos de matemática	14-18
Actividades y recursos de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica	19-23
Actividades y recursos de Ciencia y Tecnología	24-28
Actividades y recursos de Arte y Cultura	29-32
Actividades y recursos de Educación Física	33-34
Actividades y recursos de Educación para el Trabajo	35-38
Evalúo el desarrollo de mis actividades	39-40
Experiencia de aprendizaje 2	41-42
Actividades y recursos de comunicación	43-47
Actividades y recursos de matemática	48-52
Actividades y recursos de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica	53-57
Actividades y recursos de Ciencia y Tecnología	58-62
Actividades y recursos de Arte y Cultura	63-65
Actividades y recursos de Educación Física	66-67
Actividades y recursos de Educación para el Trabajo	68-71
Evalúo el desarrollo de mis actividades	72-73
Bibliografía	74-75

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: Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad	Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna
	Resuelve problemas de cantidad
	Resuelve problemas de forma, movimiento y localización
	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
	Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico culturales
	Asume una vida saludable
	Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social
Experiencia 2: Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad	Lee diversos tipos de textos en su lengua materna
	Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna
	Resuelve problemas de forma, movimiento y localización
	Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre
	Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y cambio
	Construye su identidad
	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, Tierra y universo
	Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos
	Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico culturales
	Asume una vida saludable
	Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social

¿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)

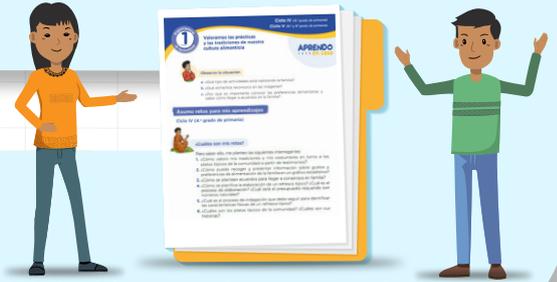
PRESTA ATENCIÓN A LA SITUACIÓN DE CADA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



Con tu familia, lee la situación referida a cada experiencia de aprendizaje

ASUME LOS RETOS QUE SE PLANTEAN EN CADA UNA DE ELLAS

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



Ahora que los comprendes, asume los retos para desarrollar tus aprendizajes

RELACIONA CADA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE CON LAS ACTIVIDADES

Planifica el tiempo en que desarrollarás las actividades y el producto de cada experiencia de aprendizaje

Revisa las actividades, sus recursos y las listas para valorar el desarrollo de tus competencias



Ahora que los comprendes, asume los retos para desarrollar tus aprendizajes

DESARROLLA TUS ACTIVIDADES CADA SEMANA



Considera que cada experiencia de aprendizaje con sus respectivas actividades las trabajarás en 4 semanas



En tu portafolio (cuaderno o fólder) desarrollarás lo que se te solicita en las actividades para desarrollar tus competencias

Evalúa permanentemente los logros de tus aprendizajes. Para ello, utiliza las listas de valoración o listas de cotejo



COMPARTÉ CON TUS MAESTROS Y MAESTRAS EL PORTAFOLIO QUE EVIDENCIA TUS LOGROS CONSEGUIDOS

Recuerda que tu portafolio y el producto de cada experiencia de aprendizaje los presentarás a tus maestros y maestras en marzo del 2021, al inicio del año escolar



Comparte con tu familia todos los logros alcanzados en cada experiencia de aprendizaje y preséntales el producto de cada una de ellas

Prepara la presentación del producto que elaborarás por cada experiencia de aprendizaje

ORGANÍZATE PARA PRESENTAR EL PRODUCTO DE CADA 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 tríptico 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 tríptico 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, guiones, etc.
 - Producción de diversos tipos de textos; por ejemplo, expositivo, entre otros.
 - Desarrollo de procedimientos respecto a desafíos propuestos.
 - Dibujos propios.
 - Redacción de compromisos y acuerdos.
 - Elaboración y registro de organizadores para el análisis o evaluación.
 - Narrativas de acciones realizadas con miembros de la familia.
 - Formulación de propuestas de mejora.

Considera que el tríptico 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 evidencias de aprendizaje. 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

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

APRENDO
en casa



Observo la situación

Ante la situación que vivimos debido a la covid-19, las familias se están configurando en una nueva organización a nivel de roles: cuidado de la salud, participación de todos sus miembros en las actividades domésticas y productivas, entre otros roles y responsabilidades para ayudar a que los hijos continúen aprendiendo en casa. Al mismo tiempo, existe un potencial valioso en las formas de organización comunitaria que permiten asumir compromisos y responsabilidades en la toma de decisiones adecuadas. Gracias a estas formas comunitarias de organización, se consiguen mejoras para el bien común y a cada poblador le corresponderá asumir determinados compromisos y responsabilidades en beneficio de todos.



¿Cuáles son mis retos?

A partir de la situación presentada, plantéate las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué saberes o prácticas tienen los miembros de tu familia y comunidad que contribuyen con una convivencia saludable?
2. ¿Qué acciones se realizan en tu familia y en tu comunidad para un buen uso de los recursos que beneficien a todos?
3. ¿Qué acciones sanitarias, recreativas, entre otras, desarrollan los líderes de tu comunidad (médico de la posta, rondero, sabio, maestro, policía, etc.) ante situaciones como la covid-19?
4. Si fueras el líder comunal, ¿qué acciones pondrías en marcha para el bienestar de tu comunidad? Menciona o explica lo que necesitarías para lograrlas.



¿Cómo me organizo para atender mis retos?

Para superar los retos, elaborarás un tríptico en el que se evidencien las acciones que han llevado a la práctica los líderes de tu comunidad para propiciar el desarrollo comunitario, como proteger a los pobladores ante la pandemia. Además, formularás una propuesta de compromisos y acuerdos para una convivencia saludable:

1. Elaborarás primero un tríptico utilizando un lenguaje claro y sencillo, y empleando las convenciones del sistema de escritura.
2. El tríptico deberá reflejar una secuencia lógica y temporal, y un lenguaje claro y sencillo. También deberá distinguir lo relevante de lo complementario, y tendrá información clasificada y sintetizada.
3. Culminarás el tríptico con un resumen de lo presentado y una conclusión.
4. Considera incorporar saberes ancestrales recogidos durante el desarrollo de las actividades.



Valoro la presentación de mi tríptico

Luego de concluir la elaboración de tu tríptico sobre los compromisos y acuerdos que asumes para una convivencia saludable, utiliza la siguiente tabla para valorar lo desarrollado marcando un "X" en "Lo logré" o en "Todavía no lo logro". Antes de que inicies la valoración, recuerda que tu protocolo deberá considerar los siguientes aspectos:



Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

1. Propósito o finalidad comunicativa, organización de la información, estructura, contenido, imágenes o dibujos.
2. Describir los compromisos y acuerdos que contribuyen a una saludable convivencia desde la atención de necesidades e intereses de cada uno.
3. Reflexionar sobre las acciones que tú pondrías en marcha para el bien de tu familia y tu comunidad. Explicar lo que necesitarías para lograrlo.

¿Qué valoraré de mi tríptico?	¿Qué debo hacer y cómo debe ser mi tríptico?	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar en mi tríptico?
Estructura	Expreso ideas, imágenes, viñetas, etc., de manera clara y relacionadas entre sí, en cada secuencia del tríptico.			
Afirmaciones sobre el uso del plano de mi comunidad.	Planteo afirmaciones sobre la importancia de utilizar el plano de la comunidad para cumplir acuerdos y compromisos.			
Propuesta de acciones, desde mi rol como ciudadano o ciudadana que aporten a la convivencia democrática.	Utilizo imágenes y textos creativos para proponer acciones de solución de conflictos a partir del diálogo reflexivo con mi familia.			
Saberes y prácticas comunitarias.	Fundamento mi posición sobre el uso de las diferentes técnicas de cultivo en relación con la sostenibilidad.			
Aprecia una danza relacionada con el homenaje a la tierra y el agua.	Reconozco danzas relacionadas con el homenaje a la tierra y al agua, e interpreto una danza de mi comunidad.			
Incorpora prácticas para una vida saludable.	Identifico alimentos que benefician la salud y contribuyen a mejorar el rendimiento físico.			
Las características de los líderes de tu comunidad.	Dibujo al líder de mi comunidad con sus principales características.			

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad**Actividad 1**

Escribo un guion de entrevista para recoger información sobre acuerdos y compromisos.

**Propósito**

Escribir un guion de entrevista adecuando el texto a la situación comunicativa.

**Exploro**

Es importante que tu familia y tu comunidad se relacionen en un ambiente de respeto para una adecuada convivencia democrática. Por ello, en la I. E. Los Jazmines, la profesora ha solicitado a los estudiantes que entrevisten a sus padres para recoger información sobre la importancia de los acuerdos y compromisos en el hogar. ¿Qué necesitas para entrevistar a tus padres? Con este fin, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es un guion de entrevista? ¿Cuál es la utilidad de un guion?
2. ¿De qué manera un guion de entrevista te puede servir para recoger información?
3. ¿Con qué fin buscamos recoger información sobre acuerdos y compromisos?

**Investigo**

Reflexiona de qué forma el guion de entrevista te puede servir para que tu familia y tu comunidad asuman compromisos para una adecuada convivencia en la familia y comunidad.

Responde las siguientes preguntas según tu experiencia y usando la información del texto “Escritura de una entrevista”:

1. ¿Por qué son importantes las preguntas en el guion?
2. ¿Qué debe tener tu guion de entrevista para que te permita recoger información sobre acuerdos y compromisos para una adecuada convivencia en la familia y comunidad?

**Expreso mis ideas**

Elabora un guion de entrevista. Para ello evalúa si se ajusta a la situación comunicativa. Considera también la planificación, textualización y revisión:

- Planifica el guion considerando el destinatario, el tipo de lenguaje y las preguntas.
- Revisa la escritura del guion de la entrevista considerando recursos gramaticales y ortográficos (por ejemplo, el punto y aparte para separar párrafos) que contribuyen al sentido del guion.

Para esta actividad, puedes apoyarte en el modelo del guion de entrevista que se encuentra en “Recursos para el desarrollo de las actividades”.

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad**Actividad 2**

Realizo entrevistas a los líderes de mi comunidad.

**Propósito**

Realizar entrevistas adecuando el texto oral a la situación comunicativa y considerando el propósito comunicativo.

**Exploro**

En la familia y la comunidad existe un potencial valioso en las formas de organización comunitaria, las que permiten tomar decisiones adecuadas frente a la enfermedad del coronavirus (covid-19). ¿Recuerdas que en la semana anterior elaboraste un guion para recoger información sobre la importancia de los acuerdos y compromisos en el hogar? Ahora:

1. Si fueras el entrevistador, ¿qué pautas debes considerar cuando entrevistas a alguien?
2. Si fueras el entrevistado, ¿qué pautas debes asumir para cumplir tu rol de entrevistado?
3. ¿De qué manera la entrevista te permite obtener de modo flexible información sobre acuerdos y compromisos para una adecuada convivencia familiar y comunitaria?

**Investigo**

Investiga sobre la entrevista, analiza la información y reflexiona acerca de cómo la entrevista puede servir para que tanto tu familia como tu comunidad asuman compromisos y responsabilidades para una adecuada convivencia familiar y comunal.

Responde preguntas según tu experiencia y con la ayuda de tu familia:

1. ¿Mediante la entrevista puedes recoger información sobre los compromisos y los acuerdos para una adecuada convivencia familiar y comunal? ¿Sobre qué otras informaciones podrías recoger?
2. ¿Qué ocurriría si en tu familia no estuvieran organizados ni contaran con acuerdos y compromisos?

Ten presente las estrategias para interactuar con el entrevistado. Las preguntas deben ser sencillas y comprensibles, además de adecuadas para el propósito.

**Expreso mis ideas**

Entrevista a los líderes o sabios de tu comunidad a partir de lo planteado en el guion previamente elaborado. Para ello ten en cuenta tus saberes previos, las convenciones del lenguaje, los modos de cortesía según el contexto sociocultural. Emplea recursos no verbales y paraverbales según la situación comunicativa. Desarrolla tus ideas y aportes considerando las respuestas de los interlocutores.

Para realizar tu entrevista, apóyate del guion que elaboraste la semana anterior y las pautas para realizar la entrevista que se encuentran como “Recursos para el aprendizaje”. Al final evalúa tu participación en la entrevista.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad**Actividad 3**

Elaboro un tríptico sobre acuerdos y compromisos.

**Propósito**

Elaborar un tríptico adecuando el texto a la situación comunicativa.

**Exploro**

La toma de decisiones democráticas sobre los asuntos de interés familiar y comunitario se convierte en una fortaleza. Gracias a la organización, se consiguen mejoras para el bien común; la comunidad asume acuerdos y compromisos para el apropiado manejo de recursos en el ámbito familiar y comunal, y se fomenta una adecuada convivencia. En la actividad anterior, haz entrevistado y recogido información sobre los acuerdos y compromisos para una adecuada convivencia familiar y comunal, ¿cómo piensas compartir la información con tus compañeros?

1. ¿Puedes elaborar un tríptico sobre compromisos y acuerdos para una adecuada convivencia en la familia y la comunidad? ¿De qué manera lo harías?
2. ¿Qué debes tener como insumo para elaborar el tríptico?
3. ¿De qué manera elaborar un tríptico sobre compromisos y acuerdos para una adecuada convivencia contribuiría en la familia y la comunidad?

**Investigo**

Investiga sobre el tríptico y analiza la información, luego piensa de qué forma el tríptico puede contribuir a que tu familia y comunidad asuman compromisos y responsabilidades para una adecuada convivencia familiar y comunal. Responde las siguientes preguntas según tu experiencia y utilizando la ayuda de tu familia:

¿Cómo te ayuda el tríptico para expresar compromisos y los acuerdos para una adecuada convivencia? ¿Qué fuentes de información posees? ¿Qué información piensas considerar en el tríptico? ¿Qué aspecto debes considerar para que tu tríptico llame la atención del lector? ¿Quiénes serían tus principales lectores?

Recuerda que el tríptico es un texto discontinuo que se elabora en una hoja dividida en tres caras.

**Expreso mis ideas**

Elabora un tríptico en el que sistematizes la información recogida en la entrevista sobre los acuerdos y compromisos para una adecuada convivencia familiar y comunal. Considera también los retos logrados en las otras áreas, pues son insumos para el producto final: el tríptico. En tu tríptico deberás considerar los retos de las otras áreas e incorporarlos. Revisa las recomendaciones que te ofrecen para ello las áreas de Matemática, DPCC, C y T, etc. Para esta actividad, puedes apoyarte en la información sobre el tríptico que se encuentra en “Los recursos para que desarrollen la actividad”.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Recursos experiencia 1 – Actividad 1

GUIÓN DE ENTREVISTA

I. Datos

1. Lugar: _____

2. Fecha: _____

3. Entrevistado: _____

II. Objetivo:

III. Preguntas:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

IV. Observaciones:

Actividad 2

Pautas para realizar la entrevista	Pautas para responder la entrevista
1. Dar el saludo inicial.	1. Responder al saludo inicial.
2. Explicar el objetivo de la entrevista.	2. Entender claramente el objetivo de la entrevista.
3. Escuchar con atención.	3. Narrar con claridad un relato de su comunidad.
4. Formular preguntas para aclarar lo que no se entienda.	4. Responder las preguntas del entrevistado de la forma más clara posible.
5. Hacer preguntas para indagar sobre más información del relato.	5. Agradecer la posibilidad de ser entrevistado.
6. Agradecer y decir una frase de despedida.	

Actividad 3

¡A entrevistar!

Recuerda llegar puntualmente al lugar acordado con tu entrevistado. No olvides repasar las pautas y tu guía de preguntas para realizar una buena entrevista. Esta puede durar entre 10 y 20 minutos.

Pautas para evaluar la entrevista	Sí	No
1. DI el saludo Inicial.		
2. Expliqué el objetivo de la entrevista.		
3. Escuché con atención.		
4. Formulé preguntas para aclarar lo que no entendía.		
5. Hice preguntas para Indagar sobre más Información del relato.		
6. Agradecí y dije una frase de despedida.		

Minedu, 2018

Actividad 3

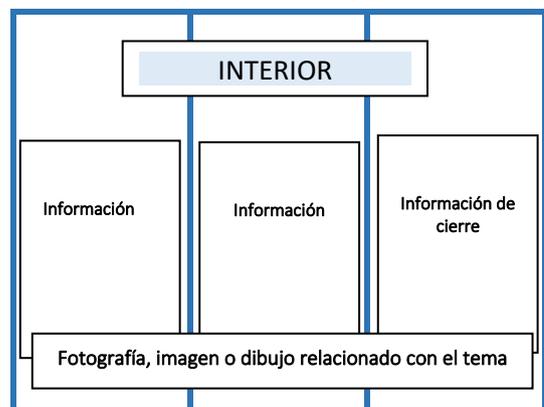
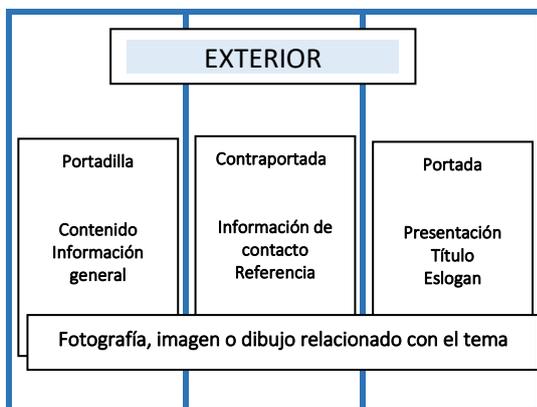
El tríptico

Es un folleto informativo que se presenta doblado en tres partes, generalmente del tamaño de una hoja de papel A4. Se utiliza para brindar información, de manera atractiva, sobre un producto, lugar determinado o para difundir información precisa y significativa.

¿Cómo se hace?

El tríptico se elabora en una hoja que se dobla en tres partes y se subdivide en seis espacios para colocar información:

- Se organiza y jerarquiza la información de acuerdo con el objetivo.
- La portada debe ser atractiva, quizá tener un lema o un símbolo.
- En la contraportada se expresa el fundamento del tríptico.
- La información debe ser relevante, clara y concisa.



Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 1

Elaboro un registro de los ingresos y gastos de mi familia.



Propósito

- Elaborar el presupuesto familiar mensual de ingresos y gastos para el buen uso de los recursos económicos y promover una cultura de ahorro empleando los números enteros.
- Reflexionar sobre la importancia de elaborar un presupuesto familiar en mi hogar.



Exploro

Ante la situación que vivimos debido a la covid-19, las familias han configurado una nueva forma de organización a nivel de roles: cuidado de la salud, participación de todos sus miembros en las actividades domésticas, apoyo en la actividad productiva familiar y cuidado de los recursos económicos. Es importante que tu familia organice su presupuesto familiar en relación con sus ingresos y gastos para la buena administración de sus recursos económicos.

Elabora el presupuesto de tu familia y explica la relación de los ingresos y gastos.

Recordemos respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se organiza el presupuesto familiar en tu hogar? ¿Quiénes aportan económicamente?
2. ¿Qué acciones realiza tu familia para organizar el presupuesto familiar? ¿Quién o quiénes compran los productos que consume tu familia? ¿Por qué será importante ahorrar?



Investigo

Elabora un registro de ingresos y gastos de tu familia, considera el modelo sugerido en la ficha 1 de matemática para registrarlos. Analiza tu registro y responde: ¿Qué rubros generan ingresos económicos a tu familia? ¿Qué rubros les ocasionan gastos? ¿Cuánto es el monto por cada rubro? Analiza la información sobre “Operaciones aditivas con números enteros” que se encuentra en la ficha 1 de Matemática y piensa de qué manera las operaciones aditivas te ayudan en la vida diaria.

1. Usando números positivos y negativos representa los ingresos y gastos de tu familia.
2. Calcula el total de ingresos y gastos de tu familia. ¿Qué proceso y operaciones has realizado para obtener el total de ingresos y gastos mensuales de tu familia?
3. Compara los ingresos con los gastos. ¿Cómo queda el saldo luego de comparar los ingresos y gastos? ¿Por qué?
4. ¿De qué manera las operaciones aditivas te ayudan a elaborar el presupuesto.
5. Reflexiona y responde las siguientes preguntas: ¿Es importante tener un presupuesto? ¿Sirve elaborar un presupuesto durante la pandemia? ¿Qué pasaría si no tuvieras un presupuesto? ¿Cuál es la importancia de promover una cultura del ahorro en la familia?
6. ¿Qué procedimientos has realizado cuando elaboraste el presupuesto de tu familia?
7. ¿Qué debes tener en cuenta para realizar la adición y sustracción con números enteros?
8. ¿Por qué el ingreso se representa con un número positivo y el gasto con un número negativo?



Expreso mis ideas

Reflexiona y argumenta:

1. Para una buena administración de los recursos económicos y para lograr una buena convivencia en la familia, ¿cuál es la relación que debe existir entre los ingresos y gastos?
2. ¿Cómo has utilizado los números enteros cuando elaboraste el presupuesto de tu familia?

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 2

Me ubico y me desplazo en mi comunidad.



Propósito

- Elaborar el croquis de mi comunidad con los lugares y las instituciones más importantes.
- Reconocer la importancia que tienen los croquis en tiempos de emergencia.



Exploro

La comunidad valora la función que cumplen los líderes, y asume compromisos y acuerdos para una convivencia democrática mediante acciones en bienestar de sus habitantes ante la situación de la enfermedad por el coronavirus (covid-19).

Los líderes tienen bien reconocidas las entradas y salidas de su comunidad y las zonas vulnerables para organizar a los habitantes en el cuidado del ingreso de otras personas que no viven en ella permanentemente, con el fin de cumplir estrictamente el aislamiento social que estamos viviendo en nuestro país. Es importante que como habitante de tu comunidad identifiques los lugares de entrada y salida teniendo en cuenta las distancias de las calles, la plaza de Armas, el local comunal, etc.

Recordemos respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las calles o caminos principales de tu comunidad?
2. ¿Cuál es el punto de referencia de tu comunidad para llegar a la plaza de Armas o al local comunal desde tu domicilio?



Investigo

Ahora, considerando tu experiencia y la información del texto, responde lo planteado: *Mi desafío matemático* (pág. 12): “Recorremos Piura”.

1. Describe la ubicación de los lugares turísticos en el plano del centro histórico de Piura.
2. Ubica a una persona en uno de los lugares turísticos del plano y señala el recorrido que realizaría para llegar a los otros lugares turísticos.

Haz un croquis de tu comunidad donde se observen los lugares importantes, las calles, los caminos y los puntos de entrada y salida. Responde las preguntas o realiza las actividades siguientes:

1. Anota los lugares importantes, las calles o los caminos que permiten acceder a tu comunidad.
2. Describe la ubicación de los lugares más importantes de tu comunidad y representa su ubicación en el croquis.
3. ¿Cuál sería el recorrido que seguirías para llegar de tu casa a uno de los lugares importantes de tu comunidad?
4. ¿Cuál es la importancia de conocer el croquis y los puntos de referencia de tu localidad?
5. ¿Cuál es la importancia de conocer los diferentes lugares como la escuela, el local comunal y el puesto de salud de tu comunidad o el más cercano?



Expreso mis ideas

Reflexiona y responde:

1. ¿Tener un croquis de tu comunidad y de los diferentes lugares puede ayudarte en momentos de emergencia?, ¿por qué?
2. A continuación, escribe la importancia de conocer el croquis de tu comunidad, las zonas de entrada, salida y la distancia entre tu casa y esos puntos.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad**Actividad 3**

Elaboro un plano de mi comunidad.

**Propósito**

- Elaborar el plano de mi comunidad usando escalas.
- Reconocer la importancia que tienen los croquis y planos con escala.

**Exploro**

Los líderes de la comunidad tienen bien identificadas las entradas y salidas de su comunidad y las zonas de referencia para organizar a los habitantes en el cuidado del ingreso de otras personas que no viven en ella permanentemente, con el fin de cumplir estrictamente con el aislamiento social. Gracias a la organización de los líderes se consiguen mejoras para el bien común. Para valorar el esfuerzo de sus autoridades, es importante tener un plano de la comunidad en donde se ubiquen las entradas y salidas, así como las zonas de riesgo y los lugares seguros como puntos de referencia. Contar con un plano de la comunidad ayuda a los pobladores a organizarse mejor frente a situaciones de riesgo.

Recordemos respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las calles o caminos principales de tu comunidad?
2. ¿Cuál es la distancia de tu casa a la plaza de Armas o al local comunal?
3. Ubica estos puntos en el croquis que elaboraste la semana anterior y estima la distancia que hay de tu casa a la plaza de armas o local comunal.

**Investigo**

Ahora, considerando tu experiencia y la información del texto, responde lo planteado:

1. Lee la página 178 del texto “Magnitudes proporcionales”.
2. Lee la ficha de trabajo “Determinamos la escala para dibujar una vivienda”.
3. Ahora elabora el plano de tu comunidad usando la escala de 1:100 (1 cm del plano equivale a 100 centímetros de la realidad).
4. Describe la ubicación de los lugares más importantes de tu comunidad y representa su ubicación en el plano.
5. ¿Cuál sería el recorrido que hay de tu casa a uno de los lugares importantes de tu comunidad?
6. Utilizando el plano, determina cuántos metros caminarías de tu casa a uno de los lugares importantes de tu comunidad.
7. ¿Qué medida tendría en tu plano el perímetro real de la plaza de tu comunidad?
8. ¿Qué importancia tiene conocer el uso de escalas para elaborar el plano?

**Expreso mis ideas**

Reflexiona y responde:

1. ¿Qué utilidad tiene el uso de escalas en la lectura de planos?
2. ¿Cuál es la importancia de conocer el plano de tu comunidad?
3. ¿El uso de escalas ayuda a estimar y calcular la distancia del recorrido y el desplazamiento?, ¿por qué?

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Recursos para el desarrollo de las actividades

Entonces la escala es la relación numérica que existe entre el valor de las medidas en el mapa y su valor en la realidad.

Es necesario que la escala considere la misma unidad de medida para los valores reales y en el plano. De no ser así, uno de ellos debe transformarse a la misma unidad de medida. Por ejemplo: **1:1000** significa que 1 centímetro en el mapa equivale a 1000 centímetros en la realidad.

La escala numérica puede ser:

Escala natural. Una unidad en el plano o mapa equivale a una unidad en la realidad (1:1). (1 cm en el plano o mapa equivale a 1 cm en la realidad)

Escala de reducción. Una unidad en el plano o mapa equivale a x unidades en la realidad; la razón se representa por (1: x) donde $x > 1$. Ejemplo: 1:5000 (1 cm en el plano equivale a 5000 cm \leftrightarrow 50 m en la realidad). La usamos en mapas y planos de casas o terrenos.

Escala de amplificación. x unidades en el plano o dibujo equivale a 1 unidad en la realidad; la razón se representa por (x :1) donde $x > 1$.

Ejemplo: 5:1 significa que 5 cm en el plano equivale a 1 cm en la realidad. La usamos para mostrar detalles de piezas pequeñas, células o animales muy pequeños.

¿Cómo convertir unidades de longitud en una más grande o más pequeña?

Recuerda:

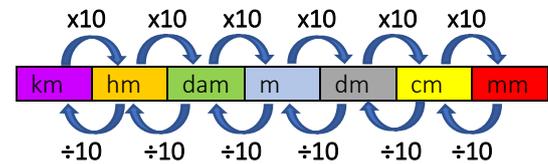
El kilómetro (km), hectómetro (hm) y el decámetro (dam) son unidades más grandes, por lo tanto, son los múltiplos.

El decímetro (dm), el centímetro (cm) y el milímetro (mm) son submúltiplos.

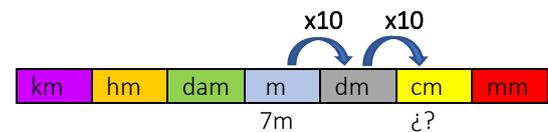
Múltiplos	kilómetro (km)
	hectómetro (hm)
	decámetro (dam)
	Metro
Submúltiplos	decímetro (dm)
	centímetro (cm)
	milímetro (mm)

Cada unidad de longitud es igual a 10 unidades del orden inmediato inferior, o

también cada unidad de un orden es 10 veces menor que la del orden inmediato superior. Para pasar de una unidad a otra podemos seguir este esquema:



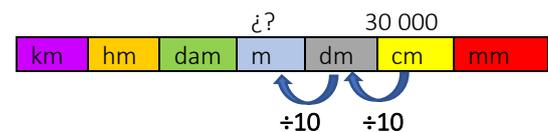
Ejemplo: convertir 7 m a cm



$$7 \text{ m} = 7 \times 10 \times 10 = 700 \text{ cm}$$

7 metros equivale a 700 cm

Ejemplo: convertir 30 000 cm a m



$$30\,000 \text{ cm} = 30\,000 \div 10 = 3\,000 \text{ dm}$$

$$3\,000 \text{ dm} \div 10 = 300 \text{ m}$$

30 000 centímetros equivalen a 300 m

También se puede convertir utilizando un factor de conversión.

Ejemplo 1: Convertir 120 m a centímetros.

Recuerda:

- 1 m equivale a 100 cm.
- El factor de conversión de m a cm es $\frac{100}{1}$

Entonces

$$120 \text{ m} = 120 \text{ m} \times \frac{100 \text{ cm}}{1 \text{ m}} = 12\,000 \text{ cm}$$

120 m = 1200 cm

Ejemplo 2: Convertir 1500 cm a metros

$$1500 \text{ cm} = 1\,500 \text{ cm} \times \frac{1 \text{ m}}{100 \text{ cm}} = 15 \text{ m}$$

1500 cm = 15 m

Experiencia 1 de aprendizaje

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 1

Reflexiono sobre los acuerdos de convivencia en el hogar en tiempos de pandemia.



Propósito

Identificar e implementar acuerdos de convivencia que rigen en el hogar y la comunidad a partir de la observación de actitudes y del diálogo familiar.



Exploro

Para lograr identificar los acuerdos de convivencia que rigen en tu vida familiar y en tu comunidad, es importante considerar que, en una convivencia democrática, y sobre todo en estos tiempos de la nueva convivencia social que ha ocasionado la covid-19, se deben generar espacios de diálogo y reflexión en tu familia y comunidad. Para ello hay que respetar las normas vigentes en el marco de la nueva convivencia social, en las que destaquen el cómo convivir frente al aislamiento social. A partir de ello, responde

1. ¿Qué rol cumplirá la familia frente a esta situación de aislamiento social ocasionada por la covid-19?

Redacta la respuesta en tu cuaderno.



Investigo

Ve a la sección “Recursos para mi aprendizaje” y lee el texto “Aislamiento en armonía”. A continuación, identifica y selecciona la información más relevante sobre una convivencia sin violencia y realiza lo siguiente:

1. Describe las actitudes que debes considerar dentro de tu hogar o tu comunidad para una convivencia democrática y sin violencia, sobre todo, en este tiempo de nueva convivencia social ocasionada por la covid-19.
2. Explica por qué es importante mantener una convivencia democrática, sobre todo, durante tiempos de incertidumbre.

Redacta las respuestas en tu cuaderno.



Expreso mis ideas

En un diálogo familiar comparte la propuesta de acuerdos de convivencia que orientará el desarrollo de actividades en estos tiempos de nueva convivencia social. Mostrarás tu propuesta en un papelote y luego lo ubicarás en un lugar visible de tu casa.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Experiencia 1 de aprendizaje

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 2

Asumo actitudes que favorecen la solución de conflictos en mi hogar y comunidad en tiempos de la nueva convivencia social.



Propósito

Identificar situaciones de conflicto que se generan en mi hogar y mi comunidad a partir de la observación de actitudes entre los miembros de mi familia y de mi comunidad.



Exploro

Para lograr identificar los conflictos que se generan en tu vida familiar y en tu comunidad, debes tener en cuenta los cambios en la convivencia que se han dado durante este tiempo de aislamiento social. Por ello se presentan diversos problemas y es necesario que tu familia esté fortalecida. A partir de ello, responde

1. Describe un caso de conflicto que hayas observado en tu familia y/o comunidad.

Redacta la respuesta en tu cuaderno.



Investigo

Ingresa a la sección “Recursos para mi aprendizaje” y lee el texto “Origen y elementos que tienen los conflictos”. A continuación, identifica y selecciona la información más relevante sobre cómo se pueden prevenir o solucionar.

1. Desde la comprensión de lo que significa un conflicto y cómo surge, explica qué actitudes te ayudarían a prevenir y resolver conflictos en tu hogar y tu comunidad que se presentan en la vida cotidiana, sobre todo, en este tiempo de la nueva convivencia social.

Redacta las respuestas en tu cuaderno.



Expreso mis ideas

Elabora una propuesta para tratar conflictos, y, a partir del diálogo con tu familia y comunidad, reflexiona sobre los compromisos que asumirás para prevenir y resolver los conflictos que se ocasionan tanto en tu hogar como en tu comunidad.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Experiencia 1 de aprendizaje

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 3

Participo en el tratamiento de asuntos públicos en beneficio de mi familia y mi comunidad.



Propósito

Asumir una postura crítica sobre mi rol como ciudadana o ciudadano proponiendo actividades orientadas al tratamiento de asuntos públicos.



Exploro

Es necesario comprender la importancia de la participación ciudadana frente al tratamiento de asuntos públicos que identificamos en la comunidad en el contexto de la nueva convivencia social. A partir del texto “¿Qué es un asunto público?”, dialoga con tu familia y responde:

1. ¿Qué asuntos públicos se presentan en tu comunidad? Fundamenta tu respuesta.

Redacta la respuesta en tu cuaderno.



Investigo

Entra a la sección “Recursos para mi aprendizaje” y lee el texto “¿Qué es la participación ciudadana?”. A continuación, reconoce tu responsabilidad sobre el tratamiento de asuntos públicos que se presentan en tu comunidad:

1. Explica cuál sería tu participación como ciudadana o ciudadano para colaborar con las autoridades y los líderes comunales en la solución de los asuntos públicos prioritarios en el marco de la nueva convivencia social.

Redacta las respuestas en tu cuaderno.



Expreso mis ideas

Elabora una propuesta para fomentar la participación ciudadana y colaborar con las autoridades y los líderes comunales en la solución de los asuntos públicos. Para ello reflexiona sobre tu rol como ciudadano o ciudadana para garantizar el bien común en el marco de la nueva convivencia social. Luego dialoga con tu familia al respecto.

Con esta actividad hemos terminado la primera experiencia de aprendizaje, y desde el área de DPCC debes elaborar una lista de acciones que aporten a la mejora de la convivencia, del tratamiento de conflictos y asuntos públicos a partir de la reflexión sobre el rol que ejerces como ciudadana o ciudadano para la construcción de una convivencia democrática, a partir del diálogo con tu familia y comunidad, en el marco de la nueva convivencia social.

Esta lista será un insumo para elaborar el tríptico, que es tu producto de la experiencia de aprendizaje.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Recursos para el desarrollo de las actividades

RECURSO – ACTIVIDAD 1**Aislamiento
en armonía con
tus hijas e hijos
adolescentes**

- Si tus hijas e hijos toman la iniciativa de dialogar contigo, **escúchalos sin interrupciones para saber lo que piensan o sienten.**
- Si actúan de forma inadecuada, mantén la calma y responde amablemente, pero firme con los límites.
- Si se presenta un conflicto, háblales cuando estén tranquilas(os) y no los juzgues, critiques o amenaces. Intenta llegar a un acuerdo en conjunto.
- Muéstrales tus sentimientos y afectos; en esta situación de confinamiento es una buena oportunidad reflexionar con tu familia.

12

- **Acuerda con tus hijos e hijas horarios** que incluyan tiempo para ocio, tareas o deberes y juegos.
- Bríndales comprensión debido a que es normal que en este momento de aislamiento social se presenten situaciones de ansiedad, estrés y otros.
- Permite que se comuniquen por llamadas o videollamadas con la familia y amistades.
- Si aun así la situación se te desborda, pide ayuda a la Línea 100 o al Chat 100 para recibir información.



13

Mimp, s.f.

RECURSO - ACTIVIDAD 2**¿Qué es un conflicto?
¿Cómo y por qué surgen?**

Si analizamos la situación presentada al inicio de la ficha, podemos observar que ambos grupos quieren decidir, por su cuenta, qué actividad central escoger para celebrar el aniversario del colegio. Cada sección cree que su propuesta es la mejor. Es decir, hay dos grupos de estudiantes que están enfrentados por intereses o necesidades diferentes y esto hace que no lleguen a un acuerdo.

A esto se le conoce como conflicto; este surge cuando dos o más personas piensan y sienten que sus deseos, intereses o necesidades son opuestos o contrarios.

Cuando interactuamos con otras personas, es normal que, en algún momento, surja un conflicto, ya que pueden presentarse algunos desacuerdos o distintas maneras de pensar frente a una misma situación. Lo importante es aprovechar esa situación de conflicto como una oportunidad para aprender a construir juntos, mediante el diálogo, una solución con la que ambas partes se sientan beneficiadas.

El objetivo, entonces, no es quedarnos en el conflicto y en las emociones que este genera, sino buscar alternativas.

Es importante aprender a expresar adecuadamente nuestras emociones y a encontrar límites saludables cuando sintamos que nos afecta la actitud de otra persona. Así, podremos evitar conflictos y convivir en armonía con las y los demás.

Minedu, 2018

Recursos para el desarrollo de las actividades

Elementos relativos a las personas

Para determinar la dimensión del conflicto, así como la sensación o percepción que cada persona tiene de este, es importante responder las siguientes preguntas: ¿quién o quiénes participan directa o indirectamente? ¿Cuáles son las relaciones de autoridad o influencia entre quienes lo protagonizan? ¿Cómo perciben el problema y cómo lo describen? ¿Cómo les afecta? ¿Cuáles son sus emociones y sentimientos? ¿Qué intensidad alcanzan? ¿Qué soluciones sugieren? ¿Qué necesidades e intereses representan? ¿Cómo se puede replantear la situación para mejorar la relación?

Reconocemos los elementos de un conflicto

Para entender un conflicto en toda su magnitud, es necesario analizar sus tres elementos: personas, proceso y problema.

Minedu, 2018



Elementos relativos al proceso

El proceso es el modo en el que el conflicto se desarrolla y la forma en que las personas tratan de resolverlo, ya sea para bien o para mal. En este aspecto,

Elementos relativos al problema

Las personas directamente implicadas en un conflicto muchas veces solo plantean las soluciones les favorecen, sin tener en cuenta ni escuchar las preocupaciones y razones de otras personas. Para buscar la mejor solución, debemos asegurarnos de que queden claras las verdaderas preocupaciones y las necesidades de todas las partes involucradas. A veces, nuestros sentimientos y necesidades de fondo pueden mezclarse con los hechos ocurridos, confundiendo todo y, de esta manera, podemos quedarnos solo en el conflicto y en las emociones que este genera, sin buscar una resolución exitosa.

RECURSO - ACTIVIDAD 3

<p>¿QUÉ ES UN ASUNTO PÚBLICO?</p> <p>Es toda problemática o tema que involucra el bienestar colectivo, relacionado a aspectos sociales, políticos, económicos, éticos, culturales y medioambientales.*</p> <p style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; margin-top: 10px;">También pueden expresarse como necesidades, deseos, aspiraciones que benefician a todos.</p>	<p>CARACTERÍSTICAS DE UN ASUNTO PÚBLICO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Abre el diálogo sobre temas que nos involucran como ciudadanos ✓ Se confronta con opiniones diversas y contradictorias al respecto. ✓ Invita a conocer más sobre la realidad y la problemática. ✓ Invita al consenso para lograr el bien común.
--	---

Minedu, 2019

¿Qué es la participación ciudadana?

Asistir a las elecciones nacionales, regionales y municipales y realizar un voto informado es un modo de participación clave para fortalecer nuestras democracias. Sin embargo, no es el único modo de participación ciudadana, pues no solo pueden realizar acciones ciudadanas las personas mayores de edad. La participación no se reduce a elegir a las y los que nos gobiernan.

La Constitución Política reconoce, además de nuestro derecho a sufragar y a ser candidatas/os, nuestro derecho a opinar, a reunirnos, así como a participar en asuntos públicos. Un asunto público es cualquier problemática, hecho o acción que influye o afecta nuestra convivencia democrática y sus principios. Por ejemplo, todas las acciones y/o hechos que afecten o promuevan los derechos de las personas y su goce, como los actos de corrupción o las enfermedades. En este sentido, es un asunto público toda acción o decisión de cualquier institución del Estado.

Minedu, 2018

La participación ciudadana consiste en actuar responsablemente respecto a los asuntos que se relacionan con nuestra convivencia democrática. Eso incluye la institución educativa, la localidad, la región, el país y el mundo. Por ejemplo, si compañeras/os de clase se organizan para resolver algún problema común o si ciudadanas/os se organizan para enfrentar un problema nacional. En ambos casos, están participando.

La participación ciudadana puede comprender acciones colectivas o individuales. Por ejemplo, en forma individual, podemos dar nuestra opinión sobre algún problema público en las redes sociales, como la propagación del dengue. Y, en forma colectiva, participar en los cabildos abiertos de nuestro municipio. Podemos limitarnos a decir públicamente nuestra opinión o involucrarnos de manera activa al apoyar o rechazar algunas acciones realizadas por el gobierno local, regional o nacional.

Nuestra Constitución Política señala que la vigilancia ciudadana o social de las acciones del Estado es una forma de participación ciudadana. En efecto, las y los ciudadanos tenemos derecho a evaluar la actuación pública de las autoridades y funcionarios del Estado. Entonces, podemos acceder a toda información de interés público y solicitarla en caso de que no haya sido publicada. En ese sentido, si entramos a la página web de cualquier organismo del Estado, veremos una pestaña que dice "Portal de transparencia"; ahí encontraremos información sobre su presupuesto, proyectos de inversión, personal, actividades, entre otros.

¿Qué requiere la participación ciudadana?

Como hemos visto, la participación ciudadana puede tener diferentes posibilidades; puede involucrar apoyar acciones de nuestras autoridades, cuestionarlas o plantear iniciativas nuevas que mejoren las condiciones de convivencia o ayuden a resolver problemas. Para ello, es muy importante que las personas se interesen y reflexionen sobre su entorno, para analizar qué afecta la vida común y qué la favorece. Asimismo, exige pensar posibilidades de acción individual o colectiva para resolver los problemas.

Para participar es necesario...



Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 1

Comprendo las diversas técnicas de cultivo y sus efectos en el medioambiente.



Propósito

- Comprender y comparar las técnicas de cultivo en mi comunidad a través del tiempo y del avance científico.
- Explicar y sustentar mi opinión sobre las técnicas de cultivo de uso comunitario y su impacto en el medioambiente.



Exploro

En las comunidades altoandinas, las familias tienen como principal actividad económica de sostenimiento para sus hogares la agricultura. La familia Quispe utiliza desde sus ancestros las técnicas tradicionales (agricultura ecológica) para cultivar sus tierras, mientras que la familia Mamani prefiere emplear otras técnicas diferentes; pero ante la situación de la pandemia, las familias abandonaron sus cultivos para respetar las medidas de prevención. La familia Quispe prescinde del uso de fertilizantes químicos, pesticidas, fitohormonas, aditivos y en general de todos los productos químicos de síntesis, en cambio, utilizan la rotación de los cultivos, el control biológico de las plagas, los cultivos de abonos verdes, el compost, etc., y todo ello con el fin de mantener la productividad del suelo, del que se nutren las plantas, sin deteriorar el entorno ambiental ni contaminar los alimentos. Ante el caso expuesto responde: ¿Qué tipo de técnicas de cultivo utilizan en tu familia? ¿Cuáles son las ventajas de ambas técnicas?



Investigo

Revisa el documento “La agricultura y la sostenibilidad”, genera un diálogo con tu familia sobre las técnicas tradicionales y modernas, registra la información obtenida, elabora un cuadro comparativo entre las técnicas tradicionales y las modernas aplicadas en tu comunidad y el impacto en el medioambiente. Responde las preguntas con criterio científico: ¿Qué técnicas permiten el uso racional de los recursos en tu comunidad? ¿Por qué? ¿Cuál es el impacto de las técnicas de cultivo en el medioambiente de tu comunidad?



Expreso mis ideas

Con las ideas que has ido construyendo, la información que has recogido y la lectura del texto, redacta tu posición sobre el uso de las diferentes técnicas de cultivo en relación con la sostenibilidad y compártela con los miembros de tu familia.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 2

Comprendo el cambio climático y sus efectos en la agricultura.



Propósito

- Analizar y comprender cómo el cambio climático afecta a la agricultura.
- Explicar y sustentar acuerdos y compromisos para adaptarse y mitigar los efectos del cambio climático en la agricultura.



Exploro

Muchas actividades humanas provocan la contaminación, alteran el equilibrio de los ecosistemas y aumentan la cantidad de GEI, como CO₂, óxido nitroso, metano, entre otros, lo que está produciendo el cambio climático y el calentamiento global, fenómenos que ocasionan graves daños a los ecosistemas. La agricultura industrial es una de las actividades que emite mayor cantidad de GEI por el uso de sustancias contaminantes, como fertilizantes químicos, pesticidas, entre otros; a su vez cabe señalar que los efectos del cambio climático, como las sequías, las inundaciones, la desertificación de los suelos y otros afecta de manera directa a la agricultura y, por ende, a la humanidad, ya que nuestra alimentación depende de ella. Para comprender y explicar los efectos del cambio climático en la agricultura, es importante que respondas lo siguiente: ¿De qué manera el cambio climático afecta o beneficia a la agricultura? ¿Cómo se manifiesta en tu comunidad? ¿De qué manera el cambio climático se relaciona con la situación de emergencia por la covid-19? Conversa con tus familiares.



Investigo

Lee y analiza el documento “La agricultura y la sostenibilidad”, comprende la información, trabaja con base científica y teniendo en cuenta los saberes locales. Genera un diálogo con tus padres y demás familiares sobre cómo afecta el cambio climático a la agricultura y viceversa: ¿Qué actividades realizadas en tu comunidad incrementan los efectos del cambio climático? Registra la información obtenida. Luego elabora una infografía sobre el cambio climático y los efectos en la agricultura.



Expreso mis ideas

Con las ideas que has ido construyendo, la información que has recogido y la lectura del texto, narra una situación en la que hayas reconocido cómo la agricultura afecta o beneficia el clima en tu comunidad y compártela con los miembros de tu familia.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 3

Comprende que la agricultura ecológica es una alternativa saludable y sostenible.



Propósito

- Comprender y analizar las características de la agricultura ecológica en comparación con la agricultura industrial.
- Explicar y sustentar acuerdos y compromisos comunitarios para fomentar la agricultura ecológica.



Exploro

En el mercado actual, ¿es posible alimentarse de forma saludable? El modelo de agricultura industrial está basado en el empleo de productos químicos para aumentar la producción que en muchos casos degradan la calidad de los productos. El uso de estos abonos químicos incrementa el contenido en agua de los alimentos frescos, por lo que realmente compramos el agua al precio de frutas o verduras, y disminuye el contenido en minerales como el hierro, el magnesio y el potasio. Los impactos de la agricultura industrial son devastadores para el medioambiente y las comunidades humanas, ya que provocan la degradación de los suelos, el uso masivo de tóxicos, el acaparamiento de tierras y el consecuente desplazamiento de comunidades, entre otros. La agricultura en general impacta sobre el suelo, el agua, el aire, la biodiversidad, las personas, las plantas y su diversidad genética, la calidad de la comida y los habitantes.



Investigo

Revisa el documento “Agricultura y sostenibilidad”, luego genera un diálogo con tu familia sobre las características de la agricultura ecológica en comparación con la agricultura industrial. Esta información te ayudará a descubrir y comprender saberes locales con base científica. Elabora un cuadro comparativo entre ambos tipos de agricultura. Responde las preguntas con criterio científico: ¿De qué manera contribuye la agricultura ecológica al cuidado del medioambiente y de la salud? ¿Qué beneficios brinda la agricultura ecológica en los productos alimenticios?



Expreso mis ideas

Con las ideas que has ido construyendo, la información que has recogido y la lectura del texto, escribe acuerdos y compromisos comunitarios para fomentar la agricultura ecológica, luego compártelos con los miembros de tu familia.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Recursos para el desarrollo de las actividades

La agricultura y la sostenibilidad

La agricultura, junto con la caza, ha sido la actividad principal de los hombres primitivos cuando, gracias al descubrimiento del fuego, se dieron cuenta de que los granos sabían mejor cuando se cocinaban. Aunque hay diferencias sobre si la carne tenía todos los nutrientes necesarios para los humanos, la ausencia total de cultivo hubiera tenido un beneficio dudoso para el hombre. Existen por lo menos tres razones fundamentales para ello:



Helena Olcina, s.f.

Para los amantes de la comida, los diferentes tipos de cultivos proporcionan diversidad gastronómica. Para los carnívoros, la búsqueda de comida apoya las necesidades del ganado. Para los vegetarianos, las plantas constituyen una fuente esencial de nutrientes, por lo tanto, cuanto mayor sea la variedad de consumo, más diferentes tipos de nutrientes obtendrán.

Existen 2 tipos de agricultura

La agroecología se basa en el trabajo agrario y familiar (a pequeña escala) sostenible. Entiende que la producción debe respetar el derecho de los pueblos, a los alimentos saludables y culturalmente apropiados, y que estos definen sus propios sistemas de agricultura y alimentación. La producción usa, además, métodos ecológicamente adecuados.

Se entiende por **agricultura industrial** la que busca incrementar los rendimientos por unidad de superficie mediante la especialización de la producción en monocultivos, ya sea para producir alimentos, aceites comerciales o agrocombustibles.

Técnicas de cultivo de agricultura ecológica

Incorporación de estiércol. El estiércol se usa de forma muy común en agricultura ecológica, sin embargo, hay que señalar que solo aporta riqueza si se usa de forma adecuada. Se puede esparcir estiércol de vaca, caballo, ovino, caprino, cerdo, etc., siempre y cuando procedan de ganadería ecológica. No se deben exceder los 170 kg/ha al año para evitar contaminación por nitratos en las aguas subterráneas, o excesivo contenido de nitratos en las cosechas, lo cual generaría problemas de salud para el cultivo.

El compost. La producción y el uso del compost es de gran importancia en el manejo ecológico de las fincas. El compost es materia orgánica en descomposición más o menos avanzada que, habitualmente, se elabora en montones que pueden tener formas y dimensiones diferentes.

El riego. El agua es uno de los elementos básicos del que dependen la mayoría de los procesos biológicos. Además de que las plantas necesitan su consumo directo, el agua disuelve las sustancias nutritivas presentes en el suelo, y permite y estimula la proliferación de microorganismos y micorrizas que transforman ciertas formas químicas de nutrientes para hacerlas asimilables por las plantas.

Asociaciones. La asociación de cultivos es otra forma de restaurar la biodiversidad del agroecosistema. Supone hacer coincidir, en al menos parte del ciclo, a dos o más cultivos diferentes.

Los setos. La recuperación de zonas no cultivadas alrededor y dentro de los campos de cultivo es fundamental para controlar las plagas y enfermedades, ya que son un hábitat muy importante para aves e invertebrados que son sus enemigos naturales.

Recursos para el desarrollo de las actividades



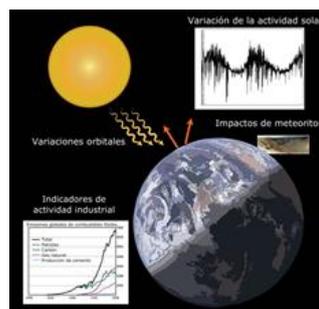
Minam, 2009

El cambio climático es un fenómeno provocado por el calentamiento global, que a su vez es producido por los GEI (gases de efecto invernadero).

El efecto invernadero es un fenómeno natural que consiste en que el calor de los rayos del sol es retenido dentro de nuestro planeta. El efecto invernadero retiene el calor necesario para mantener equilibrada la temperatura de nuestro planeta. Hace posible el equilibrio entre el frío y el calor que necesita nuestro planeta.



Minam, 2009



Wikimedia Commons, s.f.

Sin el efecto invernadero, el frío de nuestro planeta sería como una congeladora.

La principal fuente de emisiones de GEI, a nivel nacional, es la conversión de bosques y pasturas, atribuida a la deforestación de la Amazonía para cambiar el uso de la tierra con fines agrícolas. La agricultura migratoria y la ganadería son la principal causa directa de la deforestación en el Perú. Otros factores que incrementan la deforestación son el desarrollo urbano, la infraestructura de comunicaciones, la explotación minera y petrolera, y las plantaciones ilegales de coca. Un agravante fundamental es el precario régimen de tenencia de tierras.

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 1

Valoro manifestaciones artístico-culturales y contribuyo al buen vivir en mi comunidad.



Propósito

Investigar y valorar las cualidades estéticas de manifestaciones artístico-culturales sobre la danza de mi comunidad como un símbolo de interacción entre el hombre y la naturaleza.

Identificar y describir una danza relacionada con el homenaje a la tierra y/o al agua de mi comunidad; su historia personajes y vestimenta.



Exploro

En nuestro país existe una gran diversidad de manifestaciones artístico-culturales que abarcan tradiciones, leyendas, costumbres, música y danzas, entre otras expresiones que distinguen una cultura de otra y con las cuales la comunidad en conjunto rinde homenaje a la tierra, al agua y otros. Estas tradiciones se realizan en forma colectiva y se transmiten de generación a generación.

Cada pueblo tiene una variedad de creencias y estas actividades unen a las familias y las autoridades, por ello la Unesco incluyó en la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, algunas danzas del Perú entre ellas: la Huaconada de Mito y la Danza de las tijeras.



Andina Agencia Peruana de noticias, 2019



Investigo

Ahora lee el texto “La diversidad cultural del Perú Fuente de orgullo e identidad regional” (Ministerio de Educación. 2017), luego, investigarás diversas danzas relacionadas al homenaje a la tierra y al agua de tu comunidad, describiendo su historia, su mensaje, sus personajes y su vestimenta lo que podrás incluir en el tríptico producto de la actividad.



Expreso mis ideas

Ahora que ya conoces sobre las danzas de tu comunidad, podrías reflexionar respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo surgió y en qué consiste la danza en tu comunidad?
2. ¿Qué relación encuentras entre la práctica de la danza y la convivencia entre los miembros de la comunidad?

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 2

Tributo a la Pachamama o Madre Tierra y a los apus o espíritus



Propósito

Investigar y valorar las cualidades estéticas de manifestaciones artístico-culturales para la ejecución de una danza de su comunidad, estableciendo cosmovisiones de interacción entre los seres humanos y la naturaleza.

Diseñar y ejecutar una coreografía de la danza de acuerdo con la historia



Exploro

La tradición de venerar a la Pachamama data de la época prehispánica era considerada la divinidad protectora, dedicada a alimentar y preservar el bienestar de los seres humanos. Esta celebración es un acto de reciprocidad y alabanza a la naturaleza, según las culturas andinas y otras, para continuar manteniendo alianzas con los seres humanos.

En la lectura: Conoce cómo celebra la Amazonía peruana la Fiesta de San Juan.(Andina Agencia Peruana de noticias,2019) puedes descubrir que a través de la danza se transmite un mensaje de alabanza a la naturaleza. El danzante es un personaje ritual a quien se le asignan poderes de mediación entre los seres humanos y la naturaleza.



Andina Agencia Peruana de noticias,2019



Investigo

Ahora que has identificado la diversidad de manifestaciones artístico-culturales de tu comunidad investigaremos la coreografía individual y colectiva de la danza relacionada al homenaje a la tierra y al agua de tu comunidad, para describir la función que cumple. Para ello revisa el texto “Conoce cómo celebra la Amazonía peruana la Fiesta de San Juan” luego ensaya varias veces los pasos coreográficos con apoyo de tu familia o de los líderes de la comunidad y elige la vestimenta.



Expreso mis ideas

Ahora que ya conoces sobre las danzas responde las preguntas:

1. ¿Qué relación encuentras entre la danza y la producción agrícola y/o ganadera?
2. ¿De qué manera las danzas fortalecen la identidad?

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Recursos para el desarrollo de las actividades.

La diversidad cultural del Perú Fuente de orgullo e identidad regional

El patrimonio cultural del Perú es uno de los más ricos del mundo. Representa el testimonio de más de 20 000 años de historia, en los que se sucedieron numerosas sociedades con un alto grado de creatividad y adaptación; ellas asumieron el reto de vivir en un territorio con una increíble variedad de ecosistemas. Nuestro país es uno de los cinco países más diversos del mundo en distintos aspectos: Geográfico, cultural, patrimonial, gastronómico, etc. Respecto a nuestra geografía, tenemos costa, sierra, selva, playas y nevados. Asimismo, ostentamos una abundante flora y fauna, y el mayor número de aves y mariposas del planeta. Es decir, poseemos una gran variedad de ambientes naturales y múltiples climas, donde convergen diversos grupos humanos con sus particulares formas de vivir.

Es casi un hecho que la misma diversidad, vastedad y dispersión del patrimonio cultural del Perú dificultan su protección, cuidado y conservación. ¿Es fácil proteger el patrimonio cultural y esta gran diversidad? ¿Quién o quiénes tienen la responsabilidad de protegerlo? ¿Cómo hacerlo?

El cuidado y la protección de la diversidad y del patrimonio cultural es un compromiso nacional y consciente de todos y de cada uno de los peruanos.

Identificar el patrimonio cultural

Dentro de él se encuentra el patrimonio monumental (arqueológico e histórico), las costumbres, las tradiciones, los bailes típicos, la gastronomía (tradicional y novoandina), el arte, el idioma, la artesanía popular y la música tradicional.

Hay que apostar por la sostenibilidad

El patrimonio cultural es un recurso poco valorado a pesar de su elevada consistencia y atracción desde un punto de vista turístico. Este patrimonio puede ser una base para el desarrollo económico local en la medida en que se integren los recursos y los servicios necesarios.

Día Mundial del Folclor: estas son las danzas declaradas Patrimonio de la Humanidad



Andina, 2019

Cada 22 de agosto se celebra el Día Mundial del Folclor, instituido por la Unesco. Conozcamos las danzas regionales peruanas declaradas Patrimonio de la Humanidad.

La danza del **wititi** del valle del Colca, declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, es un baile tradicional que guarda relación con el comienzo de la edad adulta.

Inscrita en 2010 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, la danza de las tijeras es interpretada tradicionalmente por los habitantes de los pueblos y las comunidades quechuas del sur de cordillera andina central del Perú (**Huancavelica, Ayacucho y Apurímac**) y, desde hace algún tiempo, por poblaciones de las zonas urbanas del país.



Andina, 2019

Recursos para el desarrollo de las actividades.

La cosmovisión

indígena: Humano-Ecológica
Por Haroldo Andrés Salazar Rossi

Los pueblos indígenas de la Amazonía peruana tienen como principio ancestral el reconocimiento genuino de la base de la vida que está en el espacio, la tierra y las fuentes de las aguas, porque en ellas se mueve la integralidad de la biodiversidad y de allí prevalece, el respeto a la naturaleza y a las diferentes divinidades que existen en el espacio.



Servindi, 2018

Y ellos ven como una gran familia a los astros, al sol, a la luna, a las estrellas, al infinito cielo y a las nubes que se miran en el espacio en donde se van desenvolviendo con una ritualidad, inimaginable para el ciudadano.

Pero, el indígena los percibe y los va identificando en diversas formas a los seres espirituales, sean malos o buenos, y a todos ellos los respeta, por ello van valorando el tiempo, que es sagrado para la vida. El día y la noche son de vital importancia, por el rol que cumplen en la integralidad con sus seres de la biodiversidad, tanto los que se mueven en el día y duermen en la noche como los que se despiertan en la noche para cumplir sus respectivos roles de transformación constante en la vida amazónica. Los árboles primarios que se los conoce como montes y las diversas formas de sus bosques, y todos los seres vivos y no vivos, se van desarrollando con los principios de las leyes naturales, reciprocidad con todas las especies de plantas y los indígenas los ven como una gran familia de árboles.

Cada árbol tiene sus guardianes que son los insectos, que garantizan un rol de gran importancia. Los insectos aseguran la diversificación de los árboles de los bosques. Son ellos los que cuidan la gran diversidad que existen en los bosques, y la diversidad de las epifitas, helechos, hongos musgos.

Los pueblos indígenas tienen como algo sagrado al agua como fuente de vida, porque el agua es el fundamento de la vida de la gran biodiversidad de los bosques tropicales. El agua no se debe de maltratar ni aprovechar su venta porque es un derecho de la vida del poblador indígena y morador ribereño por la importancia que significa el agua. Con su sabiduría ancestral el indígena tiene en cuenta que cada clase de agua que existe en la Amazonia es muy diferente con toda su biodiversidad. Cada color de agua tiene sus preferencias de vida en los diferentes peces, caracoles, insectos, plantas acuáticas, árboles, reptiles, etc. porque los que viven en agua cristalina no pueden vivir en agua turbia o negra, marrón o amarillenta.

Conoce cómo celebra la Amazonía peruana la Fiesta de San Juan

Andina, 2019

La Fiesta de San Juan es la celebración más importante y desbordante de los pueblos de la Amazonía peruana. Desde Loreto hasta Madre de Dios, incluyendo a Amazonas, San Martín y Ucayali; además de las provincias selváticas de Huánuco, Pasco y Junín, el ambiente festivo es contagiante. En junio la selva peruana se llena de alegría, música y color por la **Fiesta de San Juan**, donde se conmemora el nacimiento de San Juan Bautista.

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 1

Identifico los alimentos que favorecen mi salud en relación con las actividades físicas que realizo.



Propósito

Identificar los alimentos que favorecen mi salud en relación con las actividades físicas que realizo.



Exploro

Ante la situación que vivimos debido a la covid-19, los diferentes organismos a nivel nacional y en la propia comunidad se han organizado con la finalidad de asegurar una adecuada alimentación. Asimismo, se han establecido acuerdos de convivencia y protección del ambiente. Además, los miembros del hogar y la comunidad están promoviendo diversos alimentos que al consumirlos cuidan la salud y mejoran la calidad de vida.

Para esto podrás apoyarte del texto “Alimentación saludable y equilibrada para enfrentar a la covid-19”.

Ahora, según lo leído, responde lo siguiente:

- ¿Qué tipos de alimentos ayudarían a mejorar mi salud?



Investigo

A continuación, identifica y valora los diversos tipos de alimentos de la comunidad que mejoran tu salud teniendo en cuenta la organización y los compromisos en el entorno del hogar para enfrentar la pandemia. Después de recoger esta información, responde lo siguiente:

- Menciona cuántos tipos de alimentos existen en tu comunidad.
- ¿Por qué es importante aprovechar los recursos de la comunidad para fortalecer nuestra salud?

Además, identifica y valora los diversos tipos de alimentos de la comunidad que mejoran la salud y la condición física. Investiga qué alimentos podrían ayudar a mejorar la condición física. Después de indagar realiza la siguiente actividad:

-Señala los diferentes tipos de alimentos que existen en tu comunidad que podrían ayudar a mejorar la condición física.



Expreso mis ideas

Ahora que conoces la importancia de una adecuada alimentación, selecciona aquellos alimentos que contribuyan al cuidado de la salud, elabora una lista de los que ayuden a mejorar la salud, luego realiza un cuadro de doble entrada especificando la clasificación de los alimentos que benefician la salud para que lo adjuntes al tríptico, producto de la experiencia de aprendizaje. Esta actividad te permitirá aprovechar con tu familia el buen uso de los recursos alimenticios.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Recursos para el desarrollo de las actividades

Alimentación saludable y equilibrada para enfrentar al COVID-19 (CORONAVIRUS)

La defensa natural de nuestro cuerpo contra las infecciones es muy necesaria y, sobre todo, por encontrarnos en emergencia sanitaria por el covid-19 (coronavirus). Por ello es importante una alimentación saludable (sana y equilibrada), la cual permitirá ayudar a fortalecer nuestras defensas o sistema



inmune, sobre todo, en nuestra población vulnerable: adultos mayores (más de 60 años) y personas con enfermedades preexistentes (diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares, VIH, cáncer, insuficiencia renal, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, tuberculosis, entre otras), quienes deben tener un sistema de defensa óptimo para evitar complicaciones.

Con el objetivo de fomentar una alimentación saludable, los nutricionistas de la Dirección Regional de Salud Junín, la Lic. Silvia R. Villegas Lazo, el Lic. Wilder G. Ayala Martínez y la Lic. Connie J. Solano Aucapoma, brindan las siguientes recomendaciones para fortalecer nuestro sistema inmunológico:

Para tener un sistema inmunológico (de defensas de nuestro organismo) óptimo, se requiere de una alimentación balanceada y variada, rica en **frutas, verduras, hortalizas de colores amarillo, anaranjado y verde oscuro, menestras en todas sus variedades, carnes blancas (pollo, pavita), pescados (trucha, pescados azules), vísceras de color rojo (hígado y bazo), huevos, lácteos (en forma de quesos, leches y yogures pasteurizados y naturales), cereales integrales en su forma natural y frutos secos. Estos alimentos contienen nutrientes ricos en antioxidantes y micronutrientes, que nuestro cuerpo necesita.**

Según la Guías Alimentarias para la Población Peruana INS/CENAN, se debe consumir cinco raciones al día de frutas, verduras y hortalizas. Estas aseguran el requerimiento diario de vitaminas y minerales que, juntos a los alimentos de origen animal y vegetal, refuerzan nuestro sistema inmune, lo que contribuye en el desarrollo de nuestras defensas.

Recomendaciones en la manipulación de los alimentos

Antes de comer las frutas, lávalas con agua hervida o agua clorada siguiendo las indicaciones: Agrega 1 cucharita de lejía por litro de agua, luego deja remojar 30 minutos, enjuaga con agua hervida fría, aplica el mismo procedimiento para las verduras frescas que se utilizarán en las ensaladas. Emplea ingredientes y alimentos en buen estado. Evita en lo posible comer fuera de casa. Cocina bien las carnes de todo tipo, evita comerlas semicrudas o crudas. Antes de comer lávate las manos con agua y jabón por 20 segundos y mantén los alimentos cocidos por encima de 60 °C o bajo 5 °C para evitar la proliferación de bacterias.

CUIDAR LA ALIMENTACIÓN ES TU RESPONSABILIDAD. ¡NO ES CUESTIÓN DE CANTIDAD, SINO DE CALIDAD!

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 1

Identifico las características de los líderes de mi comunidad que contribuyen con el bien común.



Propósito

Identificar las características de los líderes de mi comunidad y explicar cómo sus acciones contribuyen con el bien de todos los pobladores.



Exploro

Ante la llegada de la covid-19 vemos que las diferentes comunidades se han organizado a través de líderes comunales para enfrentar la situación de adversidad. Gracias a estas formas de organización comunitaria, se consiguen mejoras para el bien común. Para identificar las características de los líderes de tu comunidad que contribuyen con el bien común, te invito a que desarrolles lo siguiente:

Lee y analiza la noticia “Coronavirus en Perú: nueve organizaciones indígenas de la Amazonía se declaran en emergencia”. Luego responde:

1. Si fueras un poblador de alguna de esas comunidades indígenas de la Amazonía, ¿estarías de acuerdo con las demandas que presentan los líderes?, ¿por qué?
2. ¿Qué características consideras que debe tener un líder que represente a una comunidad?



Investigo

Lee y analiza la lectura “Liderazgo”, luego realiza lo siguiente:

1. Identifica y describe las características que demuestran los líderes de tu comunidad y que contribuyen con el bien de todos los pobladores. De esta forma elabora una tabla con las características que deben tener los líderes de tu comunidad que contribuyen al bien común.
2. Describe un ejemplo de alguna acción que ha desarrollado un líder de tu comunidad en beneficio de todos los pobladores.

Recuerda guardar en tu cuaderno o portafolio el desarrollo de las actividades, las cuales te servirán como aporte al tríptico, producto final de la experiencia de aprendizaje.



Expreso mis ideas

Responde y realiza las actividades:

1. Según tu punto de vista, ¿cuál crees que es la característica más importante que debe tener un líder?, ¿por qué?
2. Explica cómo las acciones que desarrollan los líderes de tu comunidad contribuyen con el bien común.

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Experiencia
1
de aprendizaje

Asumimos compromisos y acuerdos para una convivencia saludable en la familia y la comunidad

Actividad 2

Identifico necesidades y oportunidades en mi comunidad para desarrollar emprendimiento.



Propósito

Identificar necesidades y oportunidades en mi entorno que me permitan desarrollar emprendimiento, para lo cual aprovecharé los recursos de mi comunidad.



Exploro

Algunas ideas de negocio de emprendedores exitosos han surgido a partir de situaciones de adversidad que debieron enfrentar. El proceso para identificar una idea de negocio requiere observar y analizar el entorno para identificar las oportunidades que se pueden aprovechar y las amenazas que se deberán afrontar. Para lograr identificar necesidades y oportunidades en tu entorno que permitan desarrollar emprendimiento, aprovechando los recursos de tu comunidad, te invito a que desarrolles lo siguiente:

Lee y analiza la noticia “Coronavirus: emprendimiento arequipeño fabricará mascarilla a bajo costo”, luego responde la siguiente pregunta:

¿Qué necesidades y qué oportunidades crees que identificó en su entorno el emprendedor arequipeño antes de optar por esa idea de negocio?

Responde las preguntas en tu cuaderno o fólder.



Investigo

Realiza las siguientes actividades:

Después de haber leído la noticia, seguro habrás comprendido que a partir de un problema surge una oportunidad de emprendimiento; en ese sentido y con el apoyo de tus padres o un adulto de tu familia, analiza el entorno de tu comunidad (distrito, provincia, región). Seguidamente procede a dibujar y completar la siguiente tabla y guárdala en tu cuaderno, fólder o portafolio. Recuerda que esta tabla formará parte del tríptico, producto final de la experiencia de aprendizaje.

¿Qué problemas existen en tu comunidad?	¿Qué necesidades existen en tu comunidad?	¿Qué oportunidades existen en tu comunidad?	¿Qué recursos y saberes de tu comunidad podrías aprovechar?

Ahora que ya elaboraste la tabla de problemas, necesidades y oportunidades de tu entorno, te será fácil identificar tu idea de emprendimiento que atienda estas necesidades o que aproveche alguna oportunidad de tu entorno.



Expreso mis ideas

Responde la pregunta:

Según tu opinión, ¿qué es lo primero que debería hacer una persona que quiere identificar ideas de emprendimiento?, ¿por qué?

¿En tu comunidad existen emprendimientos con impacto social y ambiental?

Los textos sugeridos los puedes encontrar en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Recursos para el desarrollo de las actividades

Noticia:

Coronavirus en el Perú: nueve organizaciones indígenas de la Amazonía se declaran en emergencia. Líderes indígenas llamaron a todas las comunidades al cierre de sus fronteras como una forma de protección frente a la pandemia

Los presidentes de nueve organizaciones indígenas de la Amazonía peruana, pertenecientes a la Asociación Interétnica de Desarrollo de la Selva Peruana (Aidesep), acordaron declararse en emergencia por la pandemia del coronavirus. La decisión se tomó ante los posibles daños a los que se encuentran expuestos tras la expansión del covid-19. Los líderes indígenas llamaron a todas las comunidades para cerrar sus fronteras como una forma de protección frente a la pandemia.

Asimismo, las comunidades solicitan mascarillas y víveres para las personas que no han sido beneficiadas por el bono del Estado. Además, precisaron que a la fecha no han recibido el apoyo de las bolsas de víveres.

Para ello las organizaciones indígenas brindarán sus equipos técnicos, oficinas, embarcaciones y cuanto se necesite en sistemas de comunicación y articulación en las comunidades a lo largo de la Amazonía.

Es preciso indicar que las regiones amazónicas de Loreto, Ucayali, San Martín, Madre de Dios y Amazonas exhortan al Estado a ejecutar un plan indígena amazónico diferenciado frente al covid-19.

Liderazgo

Características del líder

- Tiene habilidades sociales muy desarrolladas como la empatía (capacidad para ponerse en el lugar del otro), la comunicación asertiva (expresarse de manera amable, franca y directa, logra decir lo que queremos sin atentar contra los demás) y la capacidad de escucha (buena disposición ante lo que el otro le está diciendo).
- Tiene la capacidad para establecer metas y objetivos. Sin una meta clara, los esfuerzos serán en vano.
- Tiene la capacidad de organizar y distribuir las actividades.
- Se preocupa por la satisfacción de las personas.
- Forma a las personas, estudia sus características, intereses y habilidades para darles un lugar en el equipo de trabajo que le sea satisfactorio.
- Desarrolla su liderazgo potenciando el trabajo en equipo, promoviendo la creatividad de las personas y reconociendo su esfuerzo y responsabilidad.

Cualidades que deben tener los líderes, según David Fischman

<p>Innovación. El liderazgo empieza por romper paradigmas. Es aquel que se pregunta: “¿qué de nuevo puedo hacer?”.</p>	<p>Preocupación por las personas. Es necesario que el líder esté pendiente del grupo humano que lo rodea, y que conozca sus necesidades y colabore con ellos.</p>
<p>Motivación inspiracional. Un líder motiva mostrando el significado del trabajo, haciendo que la gente entienda por qué está ahí.</p>	<p>Coherencia. Cuando uno hace lo que dice y dice lo que hace, se gana el respeto de los demás. La gente sigue a los líderes porque los respeta.</p>

Recursos para el desarrollo de las actividades

Coronavirus: emprendimiento arequipeño fabricará mascarilla tipo N95 a bajo costo

Su proyecto ganó el concurso de Concytec y tiene un financiamiento de S/ 200 000



Andina, 2020

(Por María Fernández Arribasplata) Una mascarilla fácil de producir, reutilizable y semejante al modelo N95 es lo que busca fabricar el emprendedor arequipeño Erick Febres Gamero, junto a su equipo de trabajo, en los próximos tres meses.

Su proyecto resultó ganador en el concurso Proyectos Especiales: Respuesta al covid-19 del Concytec y cuenta con un financiamiento de S/ 200 000 para poder lograrlo.

Este ingeniero industrial de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa, dedicado al rubro textil por más de 15 años, pasó de confeccionar suéteres, bufandas y prendas de vestir a elaborar mascarillas en tejido de punto rectilíneo.

Febres explica a la Agencia Andina que este tipo de tejido puede generar estructuras tridimensionales y proporcionar un correcto aislamiento de la zona de la nariz y boca, ideal para el personal de salud que está en contacto directo con los contagiados del covid-19. “En nuestras primeras pruebas hemos utilizado el poliéster y un hilo recubierto en caucho que garantiza una gran durabilidad y mayor posibilidad de protección”, explica Febres Gamero, quien lidera la empresa arequipeña Waka-s Textiles Finos S.A.C.

El siguiente paso a desarrollar, señala Febres, es darle mayor seguridad al usuario, para lo cual estamos buscando alguna sustancia antibacterial y antiviral que se pueda impregnar en el tejido y así al momento de respirar –si es que pasara algo– lo haría de manera inerte.

Para llevar esta parte del proceso están trabajando con bioquímicos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Otra de las ventajas de esta mascarilla es que sería reutilizable. Solo se necesita lavar como cualquier prenda de vestir usando agua, jabón o detergente o se puede usar la lavadora a 60 grados.

Con la elaboración de este producto también se busca quitarle presión al mercado de las mascarillas N95, que está siendo muy requerida por el público, cuando sabemos que solo debe utilizarla el personal médico o profesionales expuestos a los contagiados por el covid-19.

“Es decir, si llegamos a tener un producto que satisfaga completamente la necesidad de la gente y se sienta seguro, las mascarillas N95 ya solo serán requeridas por quienes realmente lo necesitan y así el precio también bajaría”.

Finalmente, si este proyecto culmina de manera exitosa, se espera que sea replicado de forma masiva y a gran escala por otras empresas; solo así tendría sentido toda esta investigación, enfatiza este ingeniero industrial. Además, como emprendedor es consciente de que el sector textil tardará algún tiempo en recuperarse, por ello alienta a los demás emprendedores a sumarse a este tipo de iniciativas. “Elaborar mascarillas no hará rico a nadie, pero ayudará a mantenernos al menos hasta el próximo año”, finaliza Febres.



Evalúo 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?
Considero los conceptos e ideas claves del tema.			
Organizo las ideas con coherencia y cohesión.			
Utilizo imágenes para complementar la información.			
Uso correctamente la gramática y ortografía.			
Reviso las diversas versiones y las reajusto.			

Área de Matemática

- Actividad 1

Resuelve problemas de cantidad			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Establezco relaciones con cantidades que representan ingresos y gastos, y las transformo a expresiones numéricas que incluyen operaciones aditivas con números enteros.			
Selecciono y empleo procedimientos para calcular el total de ingresos y gastos de mi familia.			
Planteo afirmaciones sobre las operaciones con números enteros empleadas al realizar el presupuesto.			

Área de Matemática

- Actividad 2
- Actividad 3

Resuelve problemas de forma movimiento y localización			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Describo la ubicación y el recorrido de una persona y lo represento utilizando croquis y planos.			
Empleo procedimientos para describir la localización de personas usando unidades convencionales y no convencionales.			
Planteo afirmaciones sobre las relaciones que descubro y sobre la importancia de utilizar el plano en mi comunidad.			

Área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico los acuerdos de convivencia que rigen en mi vida familiar y comunidad.			
Identifico situaciones de conflicto que se generan en mi hogar y comunidad.			
Describo cómo debo intervenir para el tratamiento de asuntos públicos y garantizar el bien común.			
Propongo normas de convivencia que orientarán el desarrollo de actividades en el marco de la nueva convivencia social.			



Evalúo el desarrollo de mis actividades

Ciencia y Tecnología

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico las prácticas agrícolas ecológicas locales o ancestrales y las comparo con la agricultura industrial.			
Dialogo con mi familia y escribo acuerdos para mitigar el cambio climático.			
Explico las prácticas agrícolas ecológicas que contribuyen al buen uso de los recursos y a disminuir los GEI.			
Fundamento y redacto mi posición sobre las diferentes técnicas de cultivo en relación con la sostenibilidad.			

Área de Arte y Cultura

Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico-culturales

- Actividad 1
- Actividad 2

Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Propongo la coreografía de una danza relacionada con la tierra y el agua.			
Reconozco, en la danza relacionada con la celebración a la pachamama, manifestaciones artístico-culturales.			
Promuevo la participación de mi familia en la danza.			

Área de Educación Física

Asume una vida saludable

- Actividad 1

Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico alimentos que benefician la salud y mejoran la práctica de la actividad física.			
Propongo a mi familia el consumo responsable de alimentos que benefician su salud.			

Área de Educación para el Trabajo

Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social

- Actividad 1
- Actividad 2

Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Escribo las características que debe tener un líder que represente a una comunidad.			
Sustento mi opinión sobre cuál es la característica más importante que debe tener un líder.			
Elaboro una tabla en la que describo las necesidades, los problemas y las oportunidades que existen en mi comunidad.			
Explico sobre la importancia de las ideas de negocio.			
Explico sobre la importancia de aprovechar los recursos y saberes locales de mi comunidad.			

Experiencia 2 de aprendizaje

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

APRENDO
en casa



Observo la situación

Durante los últimos meses, en nuestro país se está viviendo un proceso de aislamiento y distanciamiento social por la pandemia. Esta variación en la rutina de las personas ha significado cambios en los hábitos de higiene para la conservación de la salud, así como en las formas de adquirir los alimentos para la familia. También ha significado nuevos problemas para las familias, de falta de salud, dinero, entre otros. Esta situación ha generado que las personas presenten diferentes emociones, tales como miedo, enojo, depresión y ansiedad ante la impotencia de no poder trabajar, ir a la escuela o tan solo ir con tranquilidad al mercado. Todo esto ha generado incertidumbre y acrecienta las emociones negativas en muchos casos.

Ante esta situación, es necesario implementar acciones para poner en práctica formas de vida saludable y desarrollo de la resiliencia o acciones que conlleven al bienestar emocional.



¿Cuáles son mis retos?

A partir de la situación presentada, plantéate las siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo ha cambiado tu vida y la de tu familia desde que comenzó el distanciamiento y el aislamiento social? ¿Y cómo afectó a todos?
2. ¿Cómo puede afectar tu salud el inadecuado manejo de esas emociones?
3. ¿Qué puedes hacer individualmente, como familia y comunidad para poder enfrentar estas emociones desde la alimentación saludable y la práctica de la higiene mental, considerando conocimientos científicos y ancestrales?
4. ¿Qué habilidades comunicativas y socioemocionales emplean los emprendedores de tu comunidad para hacer frente a la adversidad y desarrollar resiliencia?



¿Cómo me organizo para atender mis retos?

Para superar los retos, haciendo uso de la tableta, vas a elaborar una infografía en la que se evidencien los cambios en tus rutinas diarias, de tu familia y comunidad debido al aislamiento y el distanciamiento social por la pandemia del COVID-19. Asimismo, mostrarás también las actividades que están realizando para llevar una vida saludable, manejar las emociones y desarrollar resiliencia ante la adversidad. Igualmente, deberás considerar las prácticas ancestrales y desde la ciencia para hacer frente a la crisis:

1. Elaborarás primero una versión previa de tu infografía con un lenguaje claro y sencillo, haciendo uso de las convenciones de los textos discontinuos, como el manejo de los elementos textuales y paratextuales.
2. La infografía deberá reflejar secuencia lógica y temporal y un lenguaje claro y sencillo. Deberás distinguir lo relevante de lo complementario, clasificando y sintetizando la información acompañada de imágenes, viñetas, entre otros dibujos.
3. Deberás considerar el propósito, la organización y las ideas en una estructura e ilustrar con imágenes y gráficos que te permitan comunicar la información generada.
4. Ten en cuenta incorporar saberes ancestrales recogidos durante el desarrollo de las actividades, considerando las ideas más importantes recogidas de los miembros de tu familia y líderes de la comunidad.

Experiencia
2
de aprendizaje

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

APRENDO
en casa



Valoro la presentación de mi infografía

Luego de elaborar tu infografía en la experiencia de aprendizaje “Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad”, utiliza la siguiente tabla para valorar lo desarrollado marcando con una “X” en “Lo logré” o en “Todavía no lo logro”. Antes de que inicies la valoración, recuerda que tu afiche deberá considerar los siguientes aspectos:

1. Propósito o finalidad comunicativa, organización de la información, estructura, contenido, imágenes, dibujos y viñetas, además una secuencia lógica y temporal.
2. Rutinas y prácticas para una vida saludable, manejo de emociones y resiliencia para enfrentar diversos tipos de riesgos y su impacto en las personas.
3. Manejo de prácticas ancestrales y basadas en la ciencia para enfrentar riesgos.

¿Qué valoraré de mi infografía?	¿Qué debo hacer y cómo debe ser mi infografía?	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar en mi producto?
Estructura.	Expreso ideas, imágenes, viñetas, etc., de manera clara y relacionadas entre sí, en cada secuencia de la infografía.			
Saberes y prácticas comunitarias.	Muestro con imágenes y textos las acciones basadas en prácticas ancestrales y científicas.			
Análisis de las actividades para una vida saludable.	Muestro imágenes y textos sobre las principales actividades para una vida saludable y el desarrollo de la resiliencia.			
Referencias y descripción de prácticas para el bienestar emocional.	En mi infografía describo prácticas a realizar con mi familia y mi comunidad para el bienestar emocional.			
Acciones que contribuyen a una vida saludable.	Identifico emociones y valoro prácticas que contribuyan a una vida saludable y que favorecen la resiliencia.			
Presentación de estrategias de divulgación.	Aplico habilidades y técnicas en el proceso de producción y divulgación de la infografía.			
Habilidades socioemocionales del emprendedor.	Dibujó a un emprendedor y describo sus habilidades socioemocionales.			

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad**Actividad 1**

Escribo una anécdota para expresar mis experiencias sobre formas de vida saludable.

**Propósito**

Escribir una anécdota considerando el propósito comunicativo.

**Exploro**

Lo sucedido debido al aislamiento y distanciamiento social, te permitió vivir experiencias personales y familiares interesantes relacionadas con los cambios en tu vida generados por la emergencia sanitaria del COVID-19. En el hogar de la familia Romero, este contexto les permitió unirse y vivenciar divertidas experiencias. ¿Cómo podrían darse a conocer estas experiencias de la familia Romero? Y en tu caso:

1. ¿Cómo ha cambiado tu vida y la de tu familia a causa del COVID-19?
2. El inadecuado manejo de emociones suele afectar la convivencia y la salud. ¿Qué anécdotas sobre manejo de emociones has tenido?
3. ¿Cuál será la utilidad de escribir una anécdota?

**Investigo**

Investiga sobre la anécdota, analiza y reflexiona acerca de cómo el texto narrativo puede contribuir a que expreses tus anécdotas.

1. ¿Cuál es la finalidad de una anécdota? Menciona sus principales características.
2. ¿Cómo un texto narrativo puede servirte para registrar tus experiencias o anécdotas? ¿Qué necesitas para escribir una anécdota y compromisos para una adecuada convivencia en la familia comunidad?

**Expreso mis ideas**

Escribe una anécdota vivenciada en familia durante esta etapa de aislamiento y distanciamiento social. Ten en cuenta el proceso de escritura: Planificación, textualización y revisión.

1. Planificación:

¿A quién estará dirigido mi texto? ¿Con qué propósito escribiré?

¿Sobre qué hecho o evento vivido escribiré? ¿Qué tipo de lenguaje usaré al escribir?

2. Textualización:

Escribe la anécdota teniendo en cuenta las preguntas de la planificación.

3. Revisión:

Reajusta tu anécdota teniendo en cuenta la lista de cotejo. Escribe la versión final de tu anécdota y nájrrala a tu familia.

Para esta actividad, puedes apoyarte con el documento “La anécdota” que se encuentra en “Recursos para el desarrollo de las actividades”.

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad**Actividad 2**

Me informo sobre las características de las infografías para organizar información sobre formas de vida saludable.

**Propósito**

Identificar información relevante sobre las infografías y sintetizarlas en un organizador gráfico: cuadro sinóptico.

**Exploro**

Informarnos sobre diversos temas como la salud, el bienestar emocional, la resiliencia, entre otros. Implica identificar información importante que nos ofrece un texto, así como seleccionar las ideas relevantes, organizarlas y sintetizarlas. En la posta de salud de la comunidad, la familia Romero recibió información importante sobre cómo cultivar la salud emocional y ellos quieren compartirla con otros integrantes de la comunidad de una manera ágil. ¿Cómo podrían organizar dicha información? Y en tu caso:

1. Cuando realizas una lectura, ¿de qué manera organizas la información?
2. ¿Por qué es importante el uso de los organizadores gráficos?
3. ¿Qué características tiene el cuadro sinóptico? ¿Cuál es su utilidad?

**Investigo**

Investiga sobre las infografías. Analiza la información y piensa cómo la infografía puede contribuir a expresar tus experiencias y anécdotas sobre las vivencias y manejo de emociones en la etapa de distanciamiento y aislamiento social en tu comunidad. También infórmate sobre el organizador gráfico: cuadro sinóptico.

Responde utilizando tu experiencia y la información del texto.

1. ¿Qué información pudiste identificar sobre la infografía?
2. ¿Cuáles son los elementos de una infografía? ¿Por qué será importante considerarlos en su elaboración?
3. ¿Cómo organizarías la información de la infografía en un cuadro sinóptico?

**Expreso mis ideas**

Elabora un organizador gráfico: cuadro sinóptico en el cual presentarás información sobre las infografías: características, estructura, título, contenido, función, fuentes de información, etc.

Valora el recurso para organizar información, considera datos relevantes y complementarios, aspectos formales, el propósito comunicativo y el efecto en el lector.

Para el desarrollo de esta actividad, puedes apoyarte en la información sobre la infografía que se encuentra en “Recursos para el desarrollo de las actividades”.

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad**Actividad 3**

Elaboro infografías sobre formas de vida saludable.

**Propósito**

Elaborar infografías teniendo cuenta la situación y propósito comunicativo.

**Exploro**

Las circunstancias actuales nos permiten vivir experiencias relacionadas con cambios y estilos de vida saludables. Es así que la familia Romero decidió practicar en familia actividades relacionadas con el cuidado de su salud y, además, se ha planteado como meta familiar darlo a conocer a las integrantes de la comunidad mediante un texto escrito. ¿Qué tipo de texto podría ayudar a la familia Romero a compartir esta experiencia familiar?

Una forma de compartir esta experiencia es a través de infografías.

1. ¿Qué tipo de información deseas brindar en tu infografía?
2. ¿Cómo ayudará a la comunidad la información que ofrecerás mediante la infografía?
3. ¿Qué acciones, en familia o comunidad, has realizado para lograr cambios y estilos de vida saludable? ¿Qué de esta información colocarías en la infografía?

**Investigo**

Investiga e identifica información sobre la salud familiar y piensa cómo la infografía puede contribuir para asumir formas de vida saludable en situaciones de adversidad.

1. Explica la utilidad de la información expresada en la infografía.
3. ¿A qué se denomina formato discontinuo? ¿Cuál es su utilidad en la infografía?
4. ¿Por qué se dice que las imágenes comunican?
5. ¿Las imágenes son insumos importantes para elaborar una infografía? Explica.
6. ¿Qué debes tener en cuenta para elaborar tu infografía? ¿A quiénes estará dirigida?
7. ¿Sobre qué tema construirás tu infografía? ¿Qué recursos gráficos utilizarás?

**Expreso mis ideas**

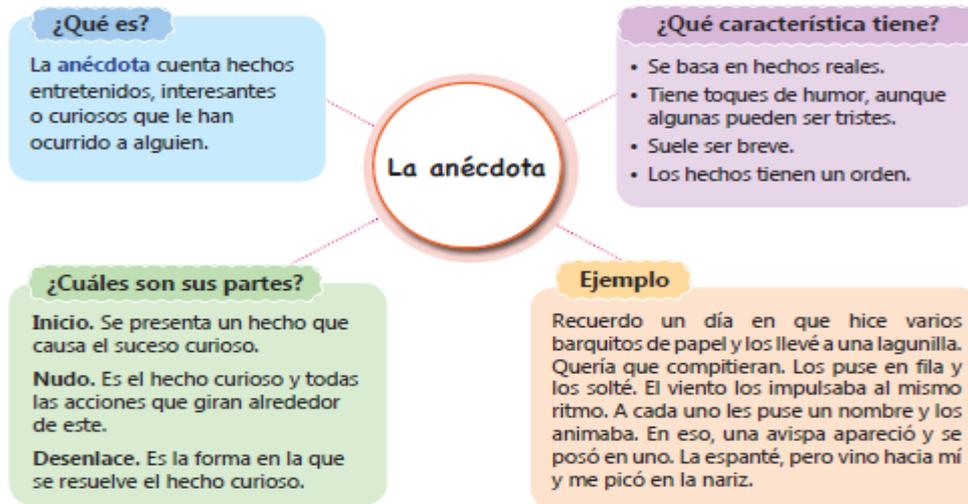
Elabora una infografía sobre prácticas de formas de vida saludable en familia y la comunidad. En tu infografía deberás considerar los retos de las otras áreas e incorporarlos. Revisa las recomendaciones que te ofrecen para ello las áreas de Matemática, DPCC, C y T, etc. Recuerda elaborar previamente un diseño de tu texto teniendo en cuenta los insumos trabajados en las otras áreas.

Para esta actividad, puedes apoyarte en la información sobre la infografía que se encuentra en “Recursos para el desarrollo de las actividades”.

Experiencia 2 – Actividad 1



La anécdota



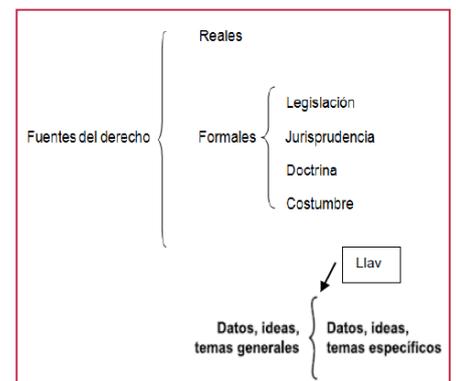
Ministerio de Educación del Perú, 2018

Actividad 2

¿Qué es un cuadro sinóptico?

Los cuadros sinópticos son representaciones gráficas de la información y de sus relaciones. Con ellos puedes realizar la clasificación y síntesis de datos, al igual que con otros procedimientos como: los glosarios, los resúmenes y los esquemas. Tienen la ventaja de proporcionarte un panorama esquemático de lo que trata la información y la manera en que se relacionan sus elementos. A diferencia de un resumen, un cuadro sinóptico permite ver la organización de la información.

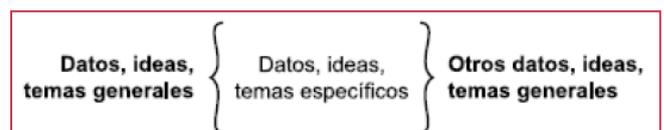
Los cuadros sinópticos establecen una relación entre dos conjuntos de datos, del lado izquierdo de la forma llamada “llave”, se ponen datos generales, del lado derecho datos particulares o específicos, englobados o abarcados por los primeros.



¿Cómo puedo elaborar un cuadro sinóptico?

Para elaborar un cuadro sinóptico debes:

1. Identificar la información esencial o básica.
2. Identificar las relaciones entre los elementos de la información.
3. Representar esos elementos y sus relaciones de manera esquemática mediante llaves. Puedes utilizar tantas llaves como necesites y relacionar en varias columnas otros datos específicos o generales.



Universidad Tecnológica Latinoamericana en Línea, s. f.

Actividad 3



La infografía

Es un tipo de texto expositivo en el cual se combinan recursos verbales (palabras) y no verbales (ilustraciones, mapas, fotos, cuadros, etc.) con el propósito de brindar información de manera visual, directa y breve sobre distintos temas.

Partes de la infografía

Titular. Es una frase que resume la información de todo el texto. Se escribe en letras grandes.

Cuerpo. Contiene la información verbal y no verbal.
Información verbal. Son oraciones breves, frases o palabras, las cuales se van combinando con los otros elementos no verbales.
Información no verbal. Son los gráficos, mapas, cuadros estadísticos, diagramas, imágenes, tablas, etc. Hay una imagen central en un tamaño mayor que las demás y de la cual dependen los otros gráficos o textos.

Crédito. Señala el nombre del autor. En algunos casos se coloca.

Fuente. Indica de dónde se ha sacado la información. Si las ideas son propias del autor, esta parte no se coloca.

Elementos de la infografía



mapa



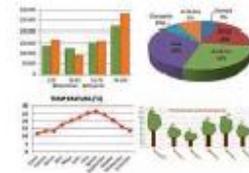
tabla



fotografía



ilustración

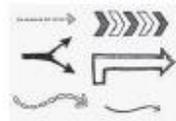


gráficos estadísticos

Una papa de tamaño medio contiene 90 calorías y es ideal para una alimentación saludable, ya que posee el 5 % de la grasa del trigo y 1/4 de las calorías del pan.



texto



líneas y flechas

¿Sabías que...?

Los elementos no verbales, como los mapas, las tablas, las fotografías, las ilustraciones, los gráficos, etc. que contiene la infografía facilitan la comprensión de temas difíciles. Además, consiguen la atención del lector.

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Identifico cambios en mi familia.



Propósito

- Obtener información a partir del procesamiento de datos.
- Reflexionar sobre la importancia de la estadística en mi vida cotidiana.



Exploro

Hay cambios que han experimentado las familias de tu comunidad debido al aislamiento social a causa del COVID-19 y que han afectado la salud de las personas, generando en ellas diferentes emociones como miedo, depresión, enojo y ansiedad. Ante esta situación, es necesario implementar acciones para poner en práctica una vida saludable y el bienestar emocional.

Para ello, es importante realizar una encuesta a las familias para recoger datos sobre los cambios que ha generado la pandemia a causa del COVID-19 en la comunidad.

1. ¿Qué preguntas realizarías para recoger de información sobre los cambios que ha generado el COVID-19 en las familias de tu comunidad?
2. Formula 4 preguntas para recoger información sobre los cambios emocionales, económicos, de convivencia y físicos. Por ejemplo, a nivel emocional podrías preguntar: ¿Qué emociones ha traído esta pandemia a tu familia? Anota cuatro preguntas que realizarás a las familias de tu comunidad.
3. ¿Cómo puedes presentar los datos para que sea posible reconocer los cambios que ha generado el COVID-19 en las familias?



Investigo

Realiza lo siguiente y responde las preguntas.

1. Para saber los tipos de preguntas que puedes formular, revisa la información “Elaboramos una encuesta y recopilamos datos” que se encuentra en la ficha n° 2 de matemática (Minedu 2020).
2. En base a la lectura que realizaste define la población, muestra y las 4 variables de tu tema de estudio.
3. ¿Cuáles son las 4 preguntas que realizarás para recoger información al encuestar a las familias de tu comunidad? ¿Estas 4 preguntas responden a las variables? De no ser así, reformula tus preguntas.
4. Realiza la encuesta al número de familias que indica tu muestra. Toma en cuenta que la encuesta la realizarás a un representante de la familia.

Ahora, organiza los datos que has recogido en una tabla de frecuencias. Para ello, revisa la información “Organiza datos en tablas de frecuencias” que se encuentra en la ficha n° 2 de matemática” (Minedu, 2020).

5. Elabora tu tabla de frecuencias para organizar los datos que has recogido con la encuesta.
6. Lee e interpreta tus tablas de frecuencias y escribe la información que obtienes de ellas.



Expreso mis ideas

1. Describe los procedimientos que has realizado para recoger datos sobre los cambios que ha generado la pandemia en tu comunidad.
2. Comparte con tu familia la información que obtienes de las tablas de frecuencias.
3. Reflexiona con tu familia sobre la importancia de recolectar datos para obtener información de los cambios que ha generado el COVID-19 en las familias de tu comunidad.

Los textos propuestos se encuentran en la sección “Recursos para el desarrollo de las actividades

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad**Actividad 2**

Planteo conclusiones a partir de la interpretación de gráficos estadísticos sobre las emociones de las familias de mi comunidad.

Propósito

- Presentar información a partir de gráficos estadísticos.
- Plantear conclusiones a partir de la información obtenida de gráficos estadísticos.
- Reflexionar sobre la importancia de la estadística en mi vida cotidiana.

Exploro

Hay cambios que han experimentado las familias de tu comunidad debido al aislamiento social a causa del COVID-19 y que han afectado la salud de las personas, generando en ellas diferentes emociones como miedo, depresión, enojo y ansiedad. Ante esta situación, es necesario implementar acciones para poner en práctica una vida saludable y el bienestar emocional.

Para ello, es importante analizar y comparar la información de la encuesta realizada a las familias y representar esta información en un gráfico estadístico.

1. ¿Cómo puedes presentar en un gráfico la información obtenida en las tablas de frecuencias elaborada en la semana anterior?
2. En los recibos de luz hay gráficos del consumo de energía por mes. ¿Qué gráficos estadísticos son? ¿Qué necesitas para elaborar un gráfico estadístico?

Investigo

Revisa el texto: “Representamos información mediante gráficos estadísticos”, que se encuentra en la ficha n°2 de matemática”.

A partir de la lectura que realizaste, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué gráfico estadístico consideras más pertinente para representar los datos procesados en la tabla de frecuencias que elaboraste la semana pasada? ¿Por qué?
2. Elabora tu gráfico de barras, gráfico circular o el que consideres más pertinente.
3. Lee e interpreta el gráfico estadístico y extrae la información que se encuentra contenida en él.
4. A partir de la información obtenida del gráfico, plantea tus conclusiones estadísticas.
5. Describe el proceso que has realizado para construir tu gráfico estadístico.

Expreso mis ideas

Reflexiona y responde:

1. ¿Es importante organizar la información en gráficos estadísticos? ¿Por qué?
2. Dialoga en familia sobre los cambios que ha generado el COVID-19 en las familias de tu comunidad.
3. Comparte con tu familia las conclusiones estadísticas que has obtenido en tu tema de estudio.
4. Plantea algunas recomendaciones o sugerencias a partir del resultado obtenido en tu tema de estudio para poner en práctica una vida saludable y el bienestar emocional.

Los textos propuestos se encuentran en la sección “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad**Actividad 3**

Determino el consumo equilibrado de mis alimentos haciendo uso de la proporcionalidad.

Propósito

- Conocer la cantidad de calorías de los alimentos.
- Usar la proporcionalidad directa para resolver problemas sobre alimentación saludable.

Exploro

Una alimentación equilibrada es clave, pues mantiene a una persona en un estado óptimo de salud y le permite realizar sus actividades cotidianas con normalidad. Debe aportar la cantidad necesaria de energía para que su organismo funcione correctamente y pueda seguir su rutina diaria sin problemas.

Las necesidades calóricas varían de una persona a otra en función de distintos aspectos como la edad o la actividad física. Para llevar una alimentación saludable, es importante identificar la cantidad calórica de cada alimento para establecer las proporciones adecuadas y kilocalorías que debemos consumir.

Para ello, es importante elaborar una tabla que muestre cuántas kilocalorías se deben consumir diariamente.

1. La alimentación variada y balanceada está relacionada con el consumo de alimentos en cantidades apropiadas. ¿Qué debes hacer para mantener una alimentación adecuada? ¿Conoces la cantidad de calorías que tiene cada alimento?
2. ¿Puedes usar la proporcionalidad para hallar la cantidad de calorías que consumes diariamente?

Investigo

Realiza lo siguiente y responde las preguntas:

1. Lee los textos “Proporciones” y “La energía de los alimentos”, que se encuentran en la ficha n° 2 de matemática.
2. Haz una lista de los alimentos que consumes en el desayuno, almuerzo y cena. Organízalos en una tabla y escribe la cantidad de calorías de cada uno.
3. Identifica en tu tabla las veces que has usado la proporcionalidad y explica de qué manera la has utilizado.
4. Ahora que has identificado la cantidad calórica que consumes en los alimentos diarios, ¿qué puedes decir sobre la cantidad de calorías que recibe nuestro cuerpo en relación a la cantidad de alimentos que consumimos?
5. ¿Qué puedes afirmar sobre las proporciones? ¿Qué relación existe entre la razón y la proporción? Explica con tus propias palabras.

Expreso mis ideas

Lee y responde en familia las siguientes preguntas:

1. ¿Qué puedes decir de las calorías? ¿Qué importancia tienen las calorías en el cuerpo humano?
2. ¿Qué ocurre si consumimos calorías en exceso?
3. ¿En qué consiste una alimentación saludable? ¿Por qué?
4. Explica la utilidad de las tablas para comprender la proporcionalidad.

Los textos propuestos se encuentran en la sección “Recursos para el desarrollo de las actividades

Recursos para el desarrollo de las actividades

Conceptos Estadísticos

Encuesta. Es una técnica de investigación que busca obtener información de una muestra de la población mediante un cuestionario.

Para la elaboración de la encuesta se deben tener en cuenta algunos aspectos, como:

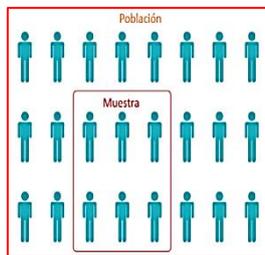
Plantear el objetivo de la encuesta:

Se debe de tener claro el objetivo de la encuesta, sobre qué datos se desea recoger información y para qué recopilarlos.

Definir la población y muestra:

Se debe definir la población y la muestra, las cuales deben precisarse de acuerdo a las variables que se quieren medir. Implica responder a la pregunta: ¿Quién proveerá la información que se necesita?

Población: Es el conjunto finito o infinito de personas, cosas o animales del cual se van a obtener datos.



Muestra: Es un subconjunto de la población estudiada y es seleccionada aleatoriamente o de acuerdo con un determinado criterio.

Variable estadística. Es la característica de los individuos a estudiar o investigar y puede tomar distintas modalidades o valores.	Cuantitativa	Discreta: número de hijos, número de hermanos, etc.
		Continua: peso, estatura, etc.
	Cualitativa	Nominal: estado civil, religión, etc.
		Ordinal: nivel socioeconómico, orden de mérito, etc.

Establecer el método de medición o recojo de información: Implica decidir cómo se aplicará el instrumento de medición. Por ejemplo: se puede realizar mediante entrevistas personales, telefónicas, enviar los cuestionarios por correo o Facebook, observación directa u otro medio.

Diseñar el instrumento de medición: Es elaborar el cuestionario a utilizar. Se define el tipo de preguntas (cerradas o abiertas) que se incluirán en el cuestionario. Además, en el cuestionario se debe utilizar un lenguaje claro, sencillo y directo, que pueda ser comprendido por el encuestado.

Tipos de preguntas

Preguntas abiertas: Deben ser contestadas por el encuestado con sus propias palabras, permitiendo total libertad en la respuesta.

Preguntas cerradas: Son aquellas en las que el encuestado, para reflejar su opinión o situación personal, debe elegir entre dos o más opciones. Pueden ser dicotómicas (dos opciones) o de opción múltiple.

Organiza los datos recopilados en tablas de frecuencias.

El manejo de información requiere de la organización de los datos en tablas de frecuencias, de tal forma, que permita con mayor facilidad, obtener y generar nueva información sobre el estudio que se realiza.

Variable	Conteo	Frecuencia absoluta f_i	Frecuencia relativa h_i	Frecuencia porcentual $h_i\%$
Total				

En la primera columna, se escriben las diferentes cualidades de la variable. En la segunda columna, se escribe el conteo de las respuestas a la pregunta 1. Cada respuesta la represento con un palote. En la tercera columna, se escribe la frecuencia absoluta que es el número de veces que aparece un determinado valor en nuestro estudio estadístico.

Ejemplo: Se realizo una encuesta a 30 personas a quienes se les preguntó ¿has sido discriminado? Entonces, 10 respondieron que “Sí” y 20, respondieron que “No” fueron discriminados/as. A partir de esa información, se elabora la siguiente tabla de frecuencias.

Recursos para el desarrollo de las actividades

Variable	Conteo	Frecuencia absoluta f_i	Frecuencia relativa h_i	Frecuencia porcentual $h_i\%$
SI		10	0,33	33%
NO		20	0,67	67%
Total		30	1	100%

Representación de la información mediante gráficos estadísticos

Un gráfico estadístico es una representación visual de una serie de datos estadísticos, en donde se presenta la información de forma sencilla, clara y precisa.

El gráfico de barras, es un tipo de gráfico estadístico que se utiliza para representar datos de variables cualitativas y cuantitativas discretas y, en general, para distribuciones de frecuencias de datos sin agrupar.

Como su nombre lo indica, está formado por barras rectangulares de igual ancho, conservando la misma distancia de separación entre sí y se utiliza básicamente para mostrar y comparar cantidades.



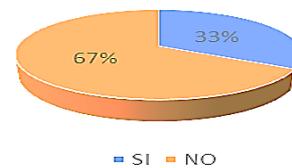
El gráfico circular o de torta, como también se le conoce, representa la totalidad que se quiere observar, es decir, un todo. Cada sector circular o porción de la torta representa la proporción de cada categoría de la variable respecto al total. Se emplea fundamentalmente para variables cualitativas, especialmente cuando las frecuencias están expresadas en porcentajes. Siempre va acompañado de una leyenda.

Es útil cuando las categorías son pocas. Es decir, si tu variable tuviese muchos valores, el gráfico sería casi incomprensible.

Para la obtención de los ángulos de cada sector se utilizan las siguientes fórmulas, que únicamente expresan la

proporcionalidad entre el ángulo y la frecuencia:

Gráfico circular



$$\text{Ángulo del sector} = \frac{360^\circ}{\# \text{total de datos}} \times \text{frecuencia absoluta}$$

$$\text{Ángulo del sector} = \text{frecuencia relativa} \times 360^\circ$$

Magnitudes proporcionales

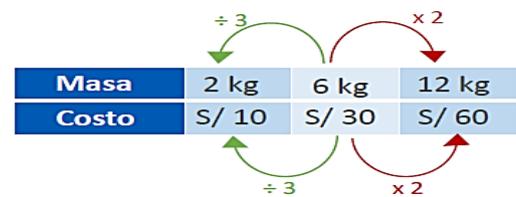
Dos magnitudes pueden relacionarse entre sí de dos formas distintas:

Magnitudes directamente proporcionales

Dos magnitudes son directamente proporcionales cuando al multiplicar o dividir a la primera magnitud por un número, la segunda queda multiplicada o dividida por el mismo número.

Ejemplo:

María compra en el mercado 6 kg de pollo que le cuestan S/ 30. Comparando las magnitudes masa y costo tendremos:



Conclusiones del ejemplo:

- Si la masa adquirida se duplica (6 kg \times 2 = 12 kg), el costo también se duplica (S/ 30 \times 2 = S/ 60).
- Si la masa adquirida se reduce a la tercera parte (6 kg \div 3 = 2 kg), el costo también se reduce a la tercera parte (S/ 30 \div 3 = S/ 10).

La energía de los alimentos

Tabla 2

Alimento	Cantidad	Calorías (kcal)
Plátano	1 unidad	105
Manzana	1 unidad	72
Papaya	1 porción de 120 g	47
Piña	1 porción de 100 g	48
Sandía	1 tajada de 150 g	45
Palta	1 porción de 100 g	160
Pan	1 unidad	78
Tostada	1 unidad	61
Galleta	1 unidad	24
Mantequilla	1 trocito de 5 g	36
Mermelada	1 cucharada	55
Queso	1 tajada de 30 g	37
Jamonada	1 tajada de 10 g	31
Huevo frito	1 unidad	89
Leche	1 vaso de 240 ml	146
Té	1 taza de 240 ml	2
Jugo de fruta	1 vaso de 240 ml	112
Yogurt de fruta	1 vaso de 240 ml	121

Experiencia 2 de aprendizaje

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Asumo una vida con bienestar emocional.



Propósito

Asumir actitudes de empatía para construir una convivencia con bienestar emocional.



Exploro

La empatía, entre otros aspectos, nos puede ayudar a contribuir a que los diferentes espacios de convivencia de los que participamos experimenten el bienestar emocional, es decir, se sientan bien emocionalmente. Para eso, es importante identificar y conocer las emociones; de esta manera, se facilita una convivencia saludable con actitudes positivas, se demuestran valores y se ayuda al cuidado personal, familiar y comunal, sobre todo en estos tiempos de nueva convivencia social. Responde:

1. ¿A menudo eres consciente de tu estado emocional? ¿Por qué sí o por qué no?
2. En la convivencia de tu familia, ¿qué actitudes observas ante situaciones de cólera, ira, vergüenza, miedo u otros? Describe.

Redacta la respuesta en tu cuaderno.



Investigo

Como buen ciudadano, ve a la sección “Recursos para el desarrollo de las actividades” y lee el texto “¿Cuándo demostramos empatía?”. Luego, identifica acciones que puedes realizar y promover para cultivar tu salud y el bienestar emocional.

Organízate para la implementación de acciones o prácticas recomendadas para lograr el bienestar emocional.

Si la empatía consiste en ponerse en el lugar de otra persona, ¿por qué es importante para una convivencia con bienestar emocional? Brinda ejemplos.

Redacta las respuestas en tu cuaderno.



Expreso mis ideas

Propón un listado de actitudes que puedes practicar en tu entorno familiar y social para lograr el bienestar emocional, *para ello*, reflexiona y valora sobre la importancia de expresar tus emociones considerando el respeto por los demás y asumir una actitud empática.

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Propicio la construcción del bienestar general emocional en los espacios de convivencia.



Propósito

Comprender la importancia de la resiliencia como mecanismo para hacer frente a los retos que trae consigo la nueva convivencia social.



Exploro

Para lograr el bienestar emocional, es importante reconocer que formamos parte de una familia y comunidad. Es necesario comprender que la resiliencia es un mecanismo para hacer frente a situaciones de emergencia, sobre todo en la nueva convivencia social. A partir de la observación en la convivencia familiar:

1. Observa en tu familia qué actitudes tienen frente a situaciones de adversidad o incertidumbre y responde: ¿Por qué los miembros de tu familia reaccionan de esa manera frente a situaciones de adversidad o incertidumbre?

Redacta la respuesta en tu cuaderno.



Investigo

Desde tu rol como ciudadano responsable, ve a la sección “Recursos para el desarrollo de las actividades” y lee el texto “Caminos para la resiliencia”, a partir de la lectura, podrás comprender la importancia de la resiliencia para relacionarte con igualdad, respeto y cuidado mutuo con otras personas cuando enfrentas situaciones difíciles, e identifica la información más relevante sobre la definición de resiliencia para la construcción del bienestar emocional. Para ello, responde:

1. ¿Cuál de las manifestaciones de la resiliencia se hace más relevante en este periodo de la nueva convivencia social? Explica.
2. ¿De qué manera la resiliencia nos ayuda a afrontar situaciones de emergencia en el contexto de la nueva convivencia social? Explica.

Redacta las respuestas en tu cuaderno.



Expreso mis ideas

Elabora una propuesta de acciones para fomentar la resiliencia en nuestro actuar cotidiano y que contribuya al bienestar emocional.

Experiencia 2 de aprendizaje

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 3

Construyo consensos para promover el bienestar emocional en la familia y comunidad.



Propósito

Identificar asuntos públicos y evaluar cómo aportar en su solución a través de consensos en la nueva convivencia social.



Exploro

El consenso se debe entender como el acuerdo producido por consentimiento entre todos los miembros de un grupo o entre varios grupos, y es indispensable para el tratamiento de los asuntos públicos que impactan en el bienestar emocional. A partir de la lectura “¿Qué es un asunto público?”, identifica en tu familia y comunidad ¿de qué asuntos públicos se conversa?

Redacta la respuesta en tu cuaderno.



Investigo

A partir de tu reflexión como ciudadano, ve a la sección “Recursos para mi aprendizaje” y lee el texto “¿Qué es la olla común y por qué podría ayudar en tiempos de cuarentena en Perú?”, para ello, responde:

1. ¿De qué manera el consenso pudo haber contribuido a la organización de la olla común? Explica.
2. Indaga en testimonios familiares, ¿cómo se arribó a consensos para la organización de la olla común?
3. ¿De qué manera el consenso contribuye a la solución de los asuntos públicos? Argumenta tu respuesta.

Redacta las respuestas en tu cuaderno.



Expreso mis ideas

Redacta una lista de asuntos públicos de tu comunidad que llegaron a consenso en los diálogos familiares en la nueva convivencia social.

Experiencia 2 – Actividad N° 01 ¿Cuándo demostramos empatía?



¿SABÍAS QUE...?

Las conversaciones en las que se practica la empatía requieren el desarrollo de ciertas condiciones que nos permitirán conocernos mejor y fortalecer los lazos de confianza: prestar atención, no presionar, tratar con consideración, atender las emociones y sentimientos. Existe una regla muy simple que puede ayudar a que no se dañen las conversaciones: trata a las y los demás de la misma manera que quieres que te traten a ti.

Minedu, 2018

Actividad N° 02

Pilares personales de la resiliencia

Según los estudios de los esposos Wolin, la resiliencia puede manifestarse de diversas formas, no obstante, los mismos recopilan las características resilientes en siete pilares:

1. Perspicacia: Capacidad para observar y observarse a sí mismo simultáneamente, para hacerse preguntas difíciles y responderse honestamente.
2. Autonomía: Capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional respecto a los problemas y a las personas, sin llegar a caer en el aislamiento.
3. Interrelación/Relación: Crear vínculos íntimos, fuertes con otras personas, con quienes se sabe que se puede confiar cuando se necesita apoyo incondicional.
4. Creatividad: Capacidad de crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden.
5. Iniciativa: Tendencia a exigirse a sí mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes.
6. Humor: Es la capacidad de encontrar el lado positivo para ver lo absurdo en los problemas y dolores propios, para reírse de sí mismo.

Recursos para el desarrollo de las actividades

7. Ética: Capacidad de desearle a otros el mismo bien que se desea para sí mismo y comprometerse con valores específicos.
8. Autoestima colectiva: Actitud y sentimiento de orgullo por el lugar en que se vive. A mayor autoestima colectiva mayor capacidad de recuperación.
9. Identidad cultural: Proceso interactivo que se logra a lo largo del desarrollo e implica la incorporación de costumbres, valores, danzas, canciones que se transforman en componentes inherentes al grupo y que lo protegen de las culturas invasoras.
10. Humor social: Estrategia de ajuste que ayuda a una aceptación madura de la desgracia común y facilita cierta distancia con el problema, favoreciendo la toma de decisiones para resolverlo.
11. Honestidad colectiva o estatal: Manejo decente y transparente de lo público, conciencia grupal que valoriza el honesto ejercicio de la función pública.

Actividad N° 03

¿QUÉ ES UN ASUNTO PÚBLICO?

Es toda problemática o tema que involucra el bienestar colectivo, relacionado a aspectos sociales, políticos, económicos, éticos, culturales y medioambientales.*

También pueden expresarse como necesidades, deseos, aspiraciones que benefician al bienestar de todos.

CARACTERÍSTICAS DE UN ASUNTO PÚBLICO

- ✓ Abre el diálogo sobre temas que nos involucran como ciudadanos
- ✓ Se confronta con opiniones diversas y contradictorias al respecto.
- ✓ Invita a conocer más sobre la realidad y la problemática.
- ✓ Invita al consenso para lograr el bien común.

Minedu, 2019

¿Qué es la olla común y por qué podría ayudar en tiempos de cuarentena en Perú? (1)

En épocas de coronavirus y cuarentena obligatoria, una alternativa entre los grupos de ciudadanos más golpeados dice presente: la **olla común**. Similar al concepto de comedor popular, es una instancia de participación comunitaria –ya sea entre vecinos y pobladores- que apela a solucionar la necesidad básica de comer.

¿Qué significa olla común? De acuerdo con el oficial Diccionario de Americanismos (2019), la expresión **olla común** se documenta en países como Perú, Chile, Bolivia y Paraguay para dar sentido a “comida que se prepara con el aporte de varias personas, para indigentes o víctimas de algún desastre natural”.

¿En qué consiste hacer una olla común? Las **ollas comunes** nacen en los contextos sociales en los que campea la pobreza y el desempleo, como lo es ahora que con el apogeo del coronavirus en el Perú y el mundo. Estas se forman como organizaciones de subsistencia popular que buscan satisfacer una necesidad básica y funcional: el hambre. A grandes rasgos, esto se da cuando existe necesidad y falta de recursos.

¿Por qué se ha comenzado a practicar la olla común entre vecinos? El avance del coronavirus en nuestro país ha obligado a las personas desempleadas y de bajos recursos a que realicen **ollas comunes** en sus zonas. Entre los distritos están San Martín de Porres o San Juan de Miraflores, donde Zaida, una mujer embarazada, ha logrado organizar a su comunidad con 120 platos de cau cau para los vecinos.

Practicamos formas biodiversidad, tierra y universo de vida saludable en nuestra familia

Actividad 1

Comprende la relación entre los sistemas endocrino y nervioso, para el manejo de emociones.



Propósito

Comparar y comprender los sistemas nervioso y endocrino y su relación en el manejo de las emociones. Explicar y sustentar la importancia de conocer cómo actúan y se relacionan estos sistemas en el manejo de las emociones, para comprender sus efectos en la salud.



Exploro

A partir de las disposiciones dadas por la emergencia sanitaria, como el distanciamiento social, las personas presentan diferentes emociones como: alegría, sorpresa, disgusto, tristeza, miedo, etc. Algunas veces estas emociones son negativas ya que generan incertidumbre y dolores físicos. Esto evidencia la necesidad de conocer y valorar lo que sentimos, comprender y analizar desde el aspecto físico, la relación del sistema endocrino y nervioso en el manejo de las emociones que favorecen la salud. Ya que ellos son los que aseguran los mecanismos de control del organismo. A partir de la situación planteada, dialoga con tu familia y responde: ¿Por qué es importante conocer la relación de ambos sistemas?



Investigo

En la sección recursos para el desarrollo de las actividades, revisa el documento “Manejo de las emociones: Hormonas y neurotransmisores”, genera un diálogo con tu familia sobre la relación que hay entre el sistema endocrino y el sistema nervioso y responde a la pregunta con criterio científico: ¿Cuáles son los efectos que hay en el organismo cuando estos dos sistemas se relacionan?

Recuerda, responde las preguntas en tu cuaderno o portafolio.



Expreso mis ideas

Con las ideas que has ido construyendo, la información que has recogido y la lectura del texto, responde: ¿Cuál es la importancia de manejar información sobre las funciones de los sistemas endocrino y nervioso en su acción con las emociones? ¿Cómo afectan a nuestra salud las manifestaciones físicas de las emociones? Ahora, elabora un mapa conceptual sobre sistema nervioso y el sistema endocrino y compártelo con tu familia.

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Comprendo las funciones de los neurotransmisores y hormonas en el manejo de las emociones funciones e interrelación entre neurotransmisores y hormonas que gestionan las emociones. Y Explicar y sustentar la importancia de conocer cómo actúan y



Propósito

Comparar y comprender las funciones e interrelación entre neurotransmisores y hormonas que gestionan las emociones y explicar la importancia de conocer cómo actúan y se relacionan las hormonas y neurotransmisores en el manejo de las emociones, para comprender sus efectos en la salud.



Exploro

Charo está muy preocupada porque ha notado un cambio drástico en el comportamiento de su hija Isabel de 13 años, desde hace algunas semanas para encerrada en su habitación, se come las uñas, reniega de todo, también la nota triste y deprimida. Además, está ganando mucho peso y se ha descuidado en su aseo personal y en sus tareas del colegio, ante esta situación Charo conversó con la tutora, quien le habló de la importancia del equilibrio de las emociones, más aun en este contexto de la pandemia. Asimismo, le dijo que nuestras emociones están reguladas por sustancias químicas producidas en el cerebro y glándulas llamadas neurotransmisores y hormonas, las cuales son responsables de regular nuestras emociones y sentimientos, además le recomendó que realicen actividades recreativas y deportivas para liberar hormonas y neurotransmisores beneficiosos para la salud. A partir del caso presentado, dialoga con tu familia y responde las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante conocer cómo se regulan las emociones? ¿Cómo crees que actúan las hormonas y neurotransmisores en la regulación de las emociones?



Investigo

En la sección recursos para el desarrollo de las actividades, revisa el documento “Manejo de las emociones: Hormonas y neurotransmisores”, genera un diálogo con tu familia sobre la importancia de las hormonas y neurotransmisores en el manejo de las emociones para mantener la salud mental y responde las preguntas con criterio científico: ¿Cómo actúan los neurotransmisores a



Expreso mis ideas

diferencia de las hormonas en el manejo de las emociones? ¿Cómo se relaciona la cantidad de neurotransmisores y hormonas producidos por el organismo en la manifestación de las emociones? ¿Qué relación hay entre los estados de ánimo y la función de las hormonas y neurotransmisores? Con las ideas que has ido construyendo, la información que has recogido y la lectura del texto, responde: ¿Cuál es la importancia de manejar información sobre las hormonas y neurotransmisores con respecto a las manifestaciones físicas de las emociones y sus implicancias en la salud? Elabora tu mapa conceptual sobre el tema y compártelo con los miembros de tu hogar.

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad.

Actividad 3

Investigo sobre las emociones que se manifiestan en las personas en las diversas estaciones del año.



Propósito

Problematizar la situación y diseñar las estrategias para la indagación. Organizar y analizar la información obtenida. Evaluar y comunicar mis conclusiones y el procedimiento de la indagación realizada.



Exploro

Nuestras emociones se manifiestan frente a diferentes situaciones que vivimos, como, por ejemplo, el aislamiento social dispuesto a consecuencia de la emergencia sanitaria por el COVID-19. De igual manera, las condiciones climáticas, como el cambio de estaciones, pueden ejercer mucha influencia en el estado de nuestras emociones. En esta actividad te planteamos indagar, entre los miembros de tu familia y comunidad, qué emociones experimentan frente al cambio de las estaciones del año. A partir de la situación planteada, dialoga con tu familia y responde: ¿Crees que las estaciones del año influyen en las emociones? ¿Por qué? ¿En qué estaciones del año te sientes mejor? ¿Por qué?



Investigo

En función a la pregunta: ¿Qué emociones generan los cambios de estación en las personas?, describe tu hipótesis y las variables dependientes e independientes. Aplica una encuesta a los miembros de tu familia y comunidad consultando sobre qué emoción (alegría, felicidad, miedo, tristeza, amor, ansiedad u otra) sienten frente a cada cambio de estación (verano, otoño, invierno y primavera). Organiza la información obtenida en una tabla de doble entrada. Describe el análisis de los resultados obtenidos.



Expreso mis ideas

Con la información de la indagación que has recogido y construido, redacta tus conclusiones y recomendaciones sobre los cambios que generan las estaciones en las emociones de las personas y compártelo con los miembros de tu familia y comunidad. Reflexiona y responde: ¿A qué conclusiones y recomendaciones has llegado luego de tu indagación? Recuerda que las conclusiones y recomendaciones de esta indagación serán insumos para la elaboración de tu infografía.

“Manejo de las emociones: Hormonas y neurotransmisores”

El sistema nervioso: El sistema nervioso utiliza impulsos eléctricos para recoger, procesar y responder a la información sobre el medio ambiente. *Células del sistema nervioso:* La estructura única de las neuronas hace que estén especializadas para recibir y transmitir impulsos eléctricos por todo el cuerpo. Las neuronas están apoyadas por las células gliales, que las rodean, protegen y aíslan.

Partes del sistema nervioso: El sistema nervioso se compone de dos partes: el sistema nervioso central (SNC) y el sistema nervioso periférico (SNP).

El SNC está formado por el encéfalo y la médula espinal. Las órdenes para el cuerpo se originan en el encéfalo y la médula espinal conecta el encéfalo con el resto de los nervios del cuerpo. El SNP se puede dividir en dos partes:

El sistema nervioso somático (SNS) regula las actividades voluntarias, tales como el movimiento muscular. También controla los reflejos, como el quitar tu mano de la superficie caliente de una estufa. El sistema nervioso autónomo (SNA) regula las actividades que no están bajo control consciente y tiene dos partes que son opuestas: el sistema nervioso simpático y el parasimpático. El sistema nervioso simpático prepara al cuerpo para respuestas de "luchar o huir", mientras que el sistema nervioso parasimpático se activa durante los periodos de descanso.

El sistema endocrino: Como el sistema nervioso, el sistema endocrino es un sistema regulador. Sin embargo, en lugar de usar impulsos eléctricos como señales, produce y utiliza señales químicas llamadas hormonas que viajan por el torrente sanguíneo y controlan las acciones de células y órganos.

Hormona	Glándula	Función
Hormona tiroidea	Tiroides	Regula el metabolismo.
Adrenalina (epinefrina)	Glándula suprarrenal	Implicada en la respuesta de "luchar o huir".
Cortisol	Glándula suprarrenal	Implicada en la respuesta de "luchar o huir", regula el metabolismo y las respuestas inmunitarias.
Estrógeno	Ovarios	Desarrollo sexual y reproductivo, principalmente en mujeres.
Testosterona	Testículos, a veces en las glándulas suprarrenales u ovarios	Desarrollo sexual y reproductivo, principalmente en hombres.
Insulina	Páncreas	Regulación del azúcar en sangre, almacenamiento de grasa.
Glucagón	Páncreas	Regulación del azúcar en sangre.

El cerebro humano es el órgano que genera, interpreta e integra las emociones. De las más de 80,000 millones de neuronas que tenemos, no todas se encuentran involucradas con procesos emotivos, pero sí muchas de ellas. El cerebro tiene módulos específicos para iniciar, entender, categorizar, memorizar y atender a una emoción. Las emociones tienen un papel fundamental en la vida: con ellas identificamos detonantes para actuar rápidamente ante un estímulo, amplifican la memoria, modifican el estado de alerta y generan conductas para motivar la atención y la comprensión social de nuestro estado de ánimo.

Importancia de los neurotransmisores: Para que el cerebro funcione normalmente, debe disponer de todos los mensajeros químicos o neurotransmisores y en las proporciones adecuadas. El flujo y reflujo de la información neuronal necesita de los neurotransmisores y cualquier alteración de los niveles normales o cualquier lesión de las áreas sensibles a ellos tiene efectos sobre la manera de pensar, sentir, actuar y reaccionar (Kuffler, 1982, pág. 174). Nuestra felicidad depende de una eficiencia química cerebral con neurotransmisores que viajan de ida y vuelta comunicando los centros emocionales con los pensantes. Nuestra facultad de sentir, pensar y actuar; así como de permanecer en armonía con nosotros mismos depende del funcionamiento normal del cerebro, en niveles adecuados tanto de impulsos eléctricos como de neurotransmisores (Ortiz, 2007, pág. 77). Cuando la producción de neurotransmisores es excesiva, deficiente o nula se presentan problemas mentales como la esquizofrenia, Parkinson, alzhéimer, angustia, depresión, etc. El exceso de un químico o la escasez de otro pueden desencadenar periodos de conductas inadecuadas como momentos de euforia inesperados o sensación

Neurotransmisores y las hormonas: Aunque existen diferencias importantes entre el modo de liberación y acción, los neurotransmisores y las hormonas comparten varias características comunes. Algunas hormonas son locales y se liberan a los vasos sanguíneos regionales del cerebro e influyen en las neuronas de manera muy similar a los neurotransmisores. Estas neurohormonas son importantes por ejercer efectos moduladores generales bañando circuitos neuronales con hormonas específicas (Deutch y Roth, 1999). La distinción clara entre hormonas y neurotransmisores también se difumina cuando se consideran que ciertas sustancias (p. ej., adrenalina y noradrenalina) son tanto neurotransmisores como hormonas. Aunque es posible que las hormonas modulen la transmisión neuronal quizás el actuar como un control amplificador no parecen funcionar como mensajeros químicos específicos en la hendidura sináptica (Corr, 2008, Pág.172). En términos generales es posible distinguir las hormonas y neurotransmisores por su modo de liberación y la distancia que recorren.

Hormona	Neurotransmisor
Se liberan a cierta distancia de su célula blanco.	Se liberan en una neurona y se enlazan con los receptores de las células adyacentes.
Puede viajar por todo el cuerpo.	Es de acción local.
Utiliza la sangre como medio de transporte.	Viaja a través de la hendidura sináptica.
La acción hormonal es mucho más amplia.	Tienen un inicio y final bien definidos en cuanto a su acción.

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Salud somos todos, dibujo, pinto, vivo, siento y disfruto.



Propósito

Establecer relaciones de correspondencia entre las manifestaciones artístico-culturales y las Cosmovisiones, mediante la realización de una pintura de paisajes de la vida o bodegones (frutas, papa, yuca, etc.) con mensajes para promover una vida saludable.



Exploro

La armonía de los colores es una herramienta de la pintura: un elemento de las artes visuales que nos permite expresar nuestros sentimientos y emociones. En el círculo cromático, se encuentra una gama de colores fríos, cálidos, complementarios, entre otros.

En esta actividad, las vidas cotidianas de los pobladores serán tu fuente de inspiración.

Observa las siguientes imágenes:



SERVINDI, 2019



ANDINA, 2020



Investigo

Para realizar tu trabajo artístico, es necesario que conozcas cuáles son los colores fríos y cálidos, y cómo dibujar un paisaje. Revisa en la sección "Recursos para el desarrollo de las actividades" la Guía teoría del color. (Colorearte. 2017) y "Cómo pintar fácilmente un paisaje". Para llevar a cabo el trabajo, realizaremos las siguientes acciones:

1. Realiza ejercicios de dibujos de frutas o paisajes que sean propios de tu comunidad.
2. Realiza exploraciones de diversos materiales para pintar.
3. Realiza la pintura final para promover una vida saludable en tu familia y la comunidad. Puede ser de paisajes o bodegones (frutas, papa, yuca, etc.).
4. Toma fotografías de todo el proceso que has realizado.



Expreso mis ideas

Ahora que ya realizaste tu pintura, reflexiona alrededor de las siguientes preguntas:

1. ¿De qué manera te inspira la naturaleza para realizar tus creaciones artísticas?
2. ¿De qué manera el arte contribuye al cuidado de la naturaleza?
1. ¿Qué tipo de materiales y elementos de la naturaleza has utilizado en la pintura?
2. ¿Cuál es el proceso que has seguido para realizar tu trabajo?

Recuerda compartir con tus familiares tu experiencia, la cual será parte de la infografía.

Experiencia 2 de aprendizaje

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 2

Creo imágenes para cuidar la salud.



Propósito

Reconocer los diversos productos de mi comunidad y componer un collage que promueva una vida saludable para aprender a manejar mis emociones.



Investigo

La cultura visual ha pasado por una serie de transformaciones y percepciones que, al mismo tiempo, son manifestadas de manera significativa en los procesos comunicativos de los estudiantes.

La técnica del collage la puedes trabajar de forma manual con cola sintética, papel, revistas, arena, cáscara de huevo, piedra o tierra de colores.



El popular, 2020



Exploro

El collage es una técnica artística que consiste en pegar distintas imágenes sobre un determinado soporte, que puede ser físico (papel, lienzo, entre otros) también existe el collage digital. Lee la ficha: El collage de mi región, luego, reúne hojas de reúso y ensaya con un lápiz las ideas. Este boceto será tu trabajo previo o borrador.

1. Selecciona imágenes o fotografías que respondan al tema de promover actividades productivas de nuestra familia y nuestra comunidad.
2. Coloca el papel o soporte elegido sobre la mesa.
3. Parte de tu boceto y empieza a dibujar y colocar los materiales que encuentres en tu comunidad, luego los pegas.
4. Escríbele un título y ¡listo! ¿Cómo quedó?



Expreso mis ideas

Ahora que ya realizaste tu collage, reflexiona alrededor de las siguientes preguntas:

1. ¿De qué manera podrías utilizar las hojas de las plantas para desarrollar tus trabajos artísticos?
2. ¿Cuál es el objetivo de hacer un collage?
3. ¿Qué diferencia encuentras entre collage manual y digital?

Recuerda compartir con tus familiares tu experiencia que será parte de la infografía.

La lectura sugerida la encuentras en “Recursos para el desarrollo de las actividades”

Recursos para el desarrollo de las actividades

Producción bidimensional

Collage



Collage de M. E. Pease.

Ministerio de Educación del Perú, 2007

Sobre una superficie plana, ya sea tela, papel o cartón, se compone una imagen pegando fragmentos de materiales variados como: papeles de colores, retazos de tela, de fotografías, lana, recortes de revistas o periódicos, cartones, botones, cintas, etcétera. El *collage* también suele mezclarse con otras técnicas como el dibujo y la pintura. No hay una forma definida sobre cómo deben colocarse los retazos, estos pueden ser recortados, rasgados o superpuestos, según la intención expresiva del autor.

Esta técnica permite relacionar diversas formas, texturas y colores y transparencias al usar papel de seda con cola.

El collage de mi región

Pídele a tu familia que te ayude a identificar una imagen de la actividad productiva de tu región que has elegido, pídeles que te comenten sobre ellas y que te muestren imágenes, para que puedas elegir. A partir de la imagen que te propongan, describe y contesta estas preguntas:

¿Qué colores ves?, ¿qué colores resaltan más? ¿Qué formas identificas?, ¿qué formas predominan: círculos, rectángulos, cuadrados, triángulos? ¿Hay alguna textura en particular que te llame la atención?

La actividad productiva que has elegido quedará plasmada en un collage, en el que podrás representar lo que más te ha gustado de lo que has observado en la imagen y lo que has conversado con tu familia. Un collage es una técnica mixta.

Puedes dibujar, colorear y también pegar. Las formas no tienen que ser definidas, puedes rasgar los papeles, arrugarlos y hacer bolitas para pegarlas, también.

Explora haciendo bocetos:

En hojas de reúso ensaya con un lápiz las ideas. Este boceto será tu trabajo previo o borrador. Prueba con los materiales que reuniste, pero aún no los pegues. Solo ponlos encima del papel y explora qué queda mejor.

Coloca una forma al centro y muévela hacia los lados hasta ver cuál sería su ubicación. ¿Qué sucede si colocamos todas las formas hacia un lado?, ¿cambia la sensación si van hacia el otro lado?.

Explora con las formas. Puedes usar formas geométricas o retacitos para que al pegar forme algo más grande. Explora con las superposiciones y texturas. Coloca algunos objetos encima de otros y prueba cómo se ven. Prueba de poner encima los que ofrecen transparencia. Toma retacitos de papel, rásgalos, córtalos, arrúgalos y muévelos por el papel hasta que encuentres dónde quieres que queden.

Haz el collage

Coloca el papel o soporte elegido sobre la mesa y empieza a dibujar y colocar los materiales elegidos. Pega cuando todos los materiales estén donde quieres ubicarlos.

¡Listo! ¿Cómo quedó? ¿Qué nombre le pondrás?

Escríbele un título y déjalo secar.



Ministerio de Educación del Perú, s.f

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Controlo cómo late mi corazón.



Propósito

Practicar con mi familia formas de vida saludable para el cuidado de la salud.



Exploro

Durante los últimos meses, en nuestro país se ha estado viviendo un proceso de aislamiento y distanciamiento social debido a la enfermedad del COVID – 19. Esta variación de la rutina en la vida de las personas ha significado poner énfasis en el cuidado de la salud y la actividad física. Para esto es importante mantener el control de la frecuencia cardiaca. Por lo tanto, surge la siguiente pregunta:

- ¿Por qué sería importante medir la frecuencia cardiaca?



Investigo

En “Recursos para el desarrollo de las actividades” encontrarás información acerca de la frecuencia cardiaca.

Después de leer el texto, vas a identificar las diferentes zonas del cuerpo en que se puede realizar el control de la frecuencia cardiaca.

Ahora responde:

1. ¿En qué partes del cuerpo puedo controlar la frecuencia cardiaca?
2. ¿Qué pasa si me tomo la frecuencia cardiaca inmediatamente después de realizar una actividad física?

En los recursos encontrarás algunas actividades que podrás realizar para el control de la frecuencia cardiaca, antes y después de la actividad física.



Expreso mis ideas

Ahora que conoces la importancia del control de la frecuencia cardiaca, diseña un consultorio en tu casa y controla la frecuencia cardiaca de los miembros de tu familia, toma nota y compara los resultados.

Recursos para el desarrollo de las actividades

La frecuencia cardiaca máxima

Recuerda: ¿Qué es la frecuencia cardiaca máxima? La FCM es la capacidad que tiene el organismo para tolerar un trabajo a su máximo esfuerzo, en esto intervienen el sistema respiratorio, el circulatorio y otros sistemas conexos. La fórmula para hallarla es tomándose las pulsaciones con los dedos índice y medio a la altura del cuello, en la parte de la arteria carótida. La fórmula conocida es: $FCM = 220 - \text{la edad}$.

Ahora, realiza en tu sitio 30 polichinelas. Mide tu frecuencia cardiaca antes y después del ejercicio.

- ¿Qué diferencia encontraste?
- ¿En qué momento latió más rápido el corazón?

Luego, busca a una persona de tu casa para realizar la misma actividad. Ahora realizarás 60 polichinelas, después de terminar, el que está anotando controlará durante 15 segundos la toma de pulsaciones de su compañero y aplicará la multiplicación por cuatro. Ahora que conoce la frecuencia cardiaca máxima de su compañero, haz que realicen en la hoja de aplicación porcentajes de su FCM. Por ejemplo: si su FCM es de 200 pulsaciones por minuto, ¿cuánto será el 70%? Y si operamos, el resultado será de 140 p/m. Haz que realicen porcentajes del 70%, 80% y 90% de FCM. Luego cambian de rol las parejas, de tal forma que ambos colaboran en la toma de su frecuencia cardiaca máxima y sus respectivos porcentajes.

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad

Actividad 1

Reconozco las habilidades socioemocionales que ponen en práctica los emprendedores.



Propósito

Reconocer y explicar en qué situaciones de la vida cotidiana se ponen en práctica las habilidades socioemocionales.



Exploro

Para interactuar adecuadamente con otras personas en diferentes situaciones de nuestra vida, ya sea en el hogar, escuela, comunidad o trabajo, es necesario emplear nuestras habilidades socioemocionales. Asimismo, en la actualidad observamos que ante situaciones de adversidad muchos emprendedores están poniendo en práctica muchas habilidades socioemocionales. Para conocerlas, desarrolla lo siguiente: Lee y analiza la noticia “Emprender en tiempos de coronavirus” y responde la siguiente pregunta:

1. ¿Qué crees que sintieron los emprendedores cuando el Gobierno anunció el cierre temporal de los negocios no esenciales por la pandemia del COVID-19?

Redacta tu respuesta en tu cuaderno o un folder y guárdalo en tu portafolio.



Investigo

Ve a la sección recursos para el desarrollo de las actividades, luego lee y analiza el texto “Habilidades socioemocionales”, y con el apoyo de tu familia identifiquen las habilidades socioemocionales que más utilizan los miembros de tu hogar y describe brevemente en qué situaciones las ponen en práctica. Asimismo, identifica las habilidades socioemocionales que han demostrado los emprendedores de la noticia “Emprender en tiempos de coronavirus”.

Continuando, realiza un listado en el que identifiques las habilidades sociales que demuestran en su actuar los emprendedores de tu comunidad. Explica brevemente, mediante un ejemplo, cómo las ponen en práctica, para ello completa el siguiente recuadro.

Habilidades socioemocionales que demuestran los emprendedores de tu comunidad	Explica brevemente cómo ponen en práctica estas habilidades sociales
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Considera que este cuadro formará parte de la infografía, producto final de la experiencia de aprendizaje.



Expreso mis ideas

Al cierre de la actividad responde las siguientes preguntas y recuerda guardar siempre en tu cuaderno o portafolio.

1. ¿De qué manera las habilidades socioemocionales nos ayudan en las interacciones cotidianas?
2. ¿Qué habilidades socioemocionales son más necesarias en la escuela?
3. ¿Cuáles crees que son más necesarias en el ambiente de trabajo?

Practicamos formas de vida saludable en nuestra familia y nuestra comunidad.

Actividad 2

Identifico cómo y dónde encontrar ideas de emprendimiento aprovechando los recursos y saberes de mi comunidad



Propósito

Analizar las necesidades y oportunidades que identificaron los emprendedores que reinventaron sus negocios ante la adversidad y cómo estos aprovecharon los recursos y saberes de su entorno.



Exploro

En la actualidad, observamos que muchos emprendedores están reinventando sus negocios. Para ello, han dedicado tiempo a observar qué necesidades presentan sus posibles clientes y muchos han identificado nuevas ideas de negocio orientadas al cuidado de la salud, la alimentación saludable, etc. Para identificar cómo y dónde encontrar ideas de emprendimiento aprovechando los recursos de tu comunidad, desarrolla lo siguiente: Lee y analiza la noticia “Ingenio peruano: elaboran alcohol antiséptico a base de papa nativa de Huancavelica”, que está en la sección “Recursos para el desarrollo de las actividades”. Luego, responde esta pregunta:

¿Qué necesidades y qué oportunidades crees que identificaron en su entorno los emprendedores que dejaron de fabricar vodka y pasaron a elaborar alcohol a base de papa nativa?

Recuerda, responde las preguntas en tu cuaderno o folder y guárdalo en tu portafolio.



Investigo

Seguramente en muchas ocasiones visitaste el mercado o la feria de tu comunidad. ¡Bien! Ahora recuerda los productos que compran los pobladores de tu comunidad; luego, completa la tabla escribiendo las necesidades que crees que buscan satisfacer:

Productos que compran	Necesidades que buscan satisfacer
Frutas y verduras	
Ropa según la estación	
Mascarillas	
Artículos de aseo	

Como verás, los productos y servicios se han hecho para satisfacer las necesidades de las personas, hoy en día muchos de estos productos han sido reinventados en respuesta a las adversidades. A partir de la noticia “Ingenio peruano: elaboran alcohol antiséptico a base de papa nativa de Huancavelica”, identifica alguna otra experiencia similar en tu entorno y procede a elaborar un cuadro para analizar y explicar las necesidades y oportunidades que identificaron en su entorno estos emprendedores que reinventaron sus emprendimientos ante la adversidad.

Recuerda que este cuadro formará parte de la infografía, producto final de la experiencia de aprendizaje.



Expreso mis ideas

Imagina que tus padres quieren emprender un negocio y se preguntan:

1. ¿Cómo y dónde encontrar la mejor idea de emprendimiento?
Escribe tres recomendaciones que les darías.
2. ¿Para qué será necesario identificar los recursos y saberes locales?
Explícales el porqué, brindándoles ejemplos.

Contesta por escrito en tu cuaderno y guárdalo en tu portafolio.

Recursos para el desarrollo de las actividades

NOTICIA: Emprender en tiempos de coronavirus. Cuando el "ingenio peruano" se luce en artículos de protección.

Comerciantes ofrecen de manera virtual artículos creativos pero necesarios para evitar el contagio del COVID-19. Protectores para zapatos, mascarillas de diversos colores y tamaños, gorros con carillas, máscaras acrílicas, mamelucos y hasta una estructura que evita el contacto entre el taxista y los pasajeros. Hasta hace tres meses, estos artículos no eran necesarios ni urgentes; sin embargo, debido a la pandemia del nuevo coronavirus, una serie de artículos de protección han salido a la luz y ahora son de uso diario de los trujillanos. Tras el cierre de los diversos negocios no esenciales, los comerciantes han tenido que hacer uso del famoso "ingenio peruano" para sobrellevar la pandemia. Así, han detectado un nuevo nicho que ahora atienden y satisfacen las demandas de los ciudadanos que buscan protegerse del contagio del COVID-19.

Para respetar la orden del Gobierno, los vendedores -a quienes se les puede contactar por aplicaciones móviles como Whatsapp o Messenger- citan a los usuarios en determinados puntos de la ciudad y se produce la transacción. El pago puede ser por depósito bancario y a contra entrega.

RRP, 2020

Habilidades socioemocionales

En el trabajo, en las actividades comunales, en el deporte y en nuestro actuar cotidiano, ponemos en práctica un conjunto de habilidades que hemos desarrollado desde que hemos nacido. Nos referimos a la autoconfianza, liderazgo, autocontrol, capacidad de relación, tolerancia a la frustración, perseverancia, entre otros; estas habilidades son necesarias para el desempeño laboral y, también, para mejorar la relación personal y familiar.

Desarrollo de habilidades socioemocionales

1. **La autoestima:** Es un sentimiento de valoración sobre uno mismo, sobre nuestra personalidad en comparación con otras personas. Muchas veces, hemos escuchado decir "tienes la autoestima baja", o "tu autoestima está muy elevada"; ambas son los extremos de una valoración a la autoestima de una persona.
2. **La autoconfianza:** Es un sentimiento que desarrolla una persona de sentirse capaz de hacer alguna actividad, resolver un problema o liderar un equipo de trabajo; en fin, es un sentimiento de seguridad, de confiar en sus potencialidades para asumir retos, tareas o responsabilidades, también confiar en las otras personas.
3. **Comunicación asertiva:** Es una habilidad que consiste en comunicar todo lo que pensamos o sentimos de una manera muy clara y respetuosa a los demás o con las personas que nos relacionamos; muchas veces es importante ser directo en la comunicación evitando herir a los otros.
4. **Toma de decisiones:** Es otra habilidad muy necesaria en la vida diaria de una persona. La capacidad de decidir algo es sumamente importante, y mucho más cuando el nivel de responsabilidad exige una toma de decisiones inmediatas.
5. **Perseverancia:** Es una habilidad que requiere mucha fuerza de voluntad ante situaciones adversas, en la vida cotidiana, en las relaciones sociales y en el ámbito laboral mucho más.
6. **Empatía:** Es la habilidad de entender a otras personas, saber lo que sienten, comprender lo que quieren expresar y poder establecer una diálogo ameno y agradable que permita desarrollar una buena amistad, un mejor acercamiento, crear un clima de confianza en sí mismo y en los demás.

Minedu, 2018

Recursos para el desarrollo de las actividades

Noticia:

Ingenio peruano: elaboran alcohol antiséptico a base de papa nativa de Huancavelica

Producto se destinaba a fabricación de vodka peruano y ahora empresa elabora alcohol. Agricultores del distrito de Pazos, en Huancavelica, recibieron alcohol antiséptico que elaboró una empresa peruana a base de la papa nativa cultivada en dicha región. Para hacer frente a la pandemia del coronavirus (COVID-19), pobladores del distrito de Pazos, ubicado en la provincia de Tayacaja, región Huancavelica, recibieron la donación de 2,800 frascos de alcohol antiséptico para manos obtenido de papa nativa.



Este producto fue elaborado por la empresa Espíritu Andino de Lima, que utilizó los tubérculos ecológicos que estos agricultores producen en los extensos terrenos alto andinos de la comunidad campesina de Pazos, ubicada en la zona nororiental de Huancavelica.

De esta forma, los productores de Pazos aprovechan parte de la cosecha de papa nativa de la presente campaña agrícola, ya que anteriormente vendían su producción para el destilado de vodka 14 Incas, actividad que se paralizó por causa del coronavirus.

“Anteriormente estábamos trabajando en consorcio con la empresa Espíritu Andino sacando vodka, por el problema del coronavirus la producción se estancó y conversando con los empresarios salió la idea de producir alcohol antiséptico de 70 por ciento de pureza a base de papa nativa de la variedad Muruhuayro”, mencionó el comunero de Vista Alegre, Rolando Gabriel.

Refirió que hace cuatro años proveen de los tubérculos ecológicos a la empresa limeña, y este año tenían previsto vender cien toneladas de papa nativa, pero ahora todo está atrasado y los tubérculos se están malogrando en el campo. Por ello, buscaron la iniciativa de producir alcohol que ellos piensan que es una luz al final de túnel.

Cabe indicar que, a la fecha, en el distrito de Pazos no se ha registrado un solo contagio del coronavirus, debido a las medidas de bioseguridad que adoptaron las autoridades municipales para proteger a su población.



Andina, 2020



Evalúo 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?
Considero el título, cuerpo, fuentes y crédito.			
Organizo las ideas con coherencia y cohesión.			
Utilizo las convenciones del lenguaje escrito.			
Considero los conceptos e ideas claves del tema.			
Reviso las diversas versiones y las reajusto.			

Área de Matemática

- Actividad 1
- Actividad 2

Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Recopilo datos de variables cualitativas o cuantitativas discretas mediante encuestas.			
Represento el comportamiento de los datos en tablas de frecuencias y gráficos de barras o circulares para comparar e interpretar la información que contienen.			
Planteo conclusiones sobre la información cualitativa o cuantitativa obtenida en mi estudio y sobre las actividades para una vida saludable.			

Área de Matemática

- Actividad 3

Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y cambio.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Establezco relaciones de equivalencia entre dos magnitudes en tablas de proporcionalidad directa y las transformo a expresiones algebraicas			
Selecciono y empleo procedimientos pertinentes para determinar valores que cumplen una relación de proporcionalidad directa entre magnitudes.			
Planteo afirmaciones sobre mi comprensión de la proporcionalidad directa y las prácticas de vida saludable.			

Área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

- Actividad 1
- Actividad 2
- Actividad 3

Construye su identidad.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reconozco actitudes que puedo practicar en mi entorno familiar y social para lograr el bienestar emocional.			
Explico cómo fomentar la resiliencia en mi actuar cotidiano.			
Identifico asuntos públicos presentes en mi comunidad.			
Delibero con mi familia sobre cómo llegar a consensos en la nueva convivencia social.			



Evalúo el desarrollo de mis actividades

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. Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Comparo las funciones de los sistemas nervioso y endocrino en las manifestaciones de las emociones.			
Explico la importancia de conocer cómo actúan y se relacionan las hormonas y neurotransmisores en el manejo de las emociones.			
Problematizo la situación y diseño las estrategias para la indagación.			
Redacto mis conclusiones y recomendaciones sobre los cambios que generan las estaciones en las emociones de las personas.			

Área de Arte y Cultura

- Actividad 1
- Actividad 2

Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico-culturales.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Reconozco los colores en los recursos de la naturaleza.			
Utilizo colores fríos y cálidos en mi pintura.			
Explico cómo la pintura es un medio de expresión artística que promueve una vida saludable.			
Elaboro un collage para transmitir mensaje sobre la salud.			
Participo con mi familia en la elaboración de un collage.			

Área de Educación Física

- Actividad 1

Asume una vida saludable.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Identifico las zonas en donde se encuentra la frecuencia cardiaca.			
Controlo mi frecuencia cardiaca durante la práctica de una actividad física.			

Área de Educación para el Trabajo

- Actividad 1
- Actividad 2

Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social.			
Aprendizajes alcanzados	Lo logré	Todavía no lo logro	¿Qué debo mejorar?
Describo las habilidades socioemocionales que son necesarias en la escuela y en el trabajo.			
Explico las oportunidades para elaborar alcohol medicinal utilizando papas nativas.			
Escribo tres recomendaciones de cómo y dónde encontrar la mejor idea de emprendimiento.			
Explico por qué es necesario que se identifiquen los recursos y saberes de mi comunidad.			



BIBLIOGRAFÍA

Andina Agencia Peruana de Noticias (2020, 1 de mayo). *Ingenio peruano: elaboran alcohol antiséptico a base de papa nativa de Huancavelica*. Autor. Recuperado de <https://andina.pe/agencia/noticia-ingenio-peruano-elaboranalcohol-antiseptico-a-base-papa-nativa-huancavelica-795466.aspx>

Andina Agencia Peruana de Noticias (2019, 22 de agosto). *Día Mundial del Folclor: estas son las danzas declaradas Patrimonio de la Humanidad*. Recuperado el 10 de noviembre de 2020 <https://andina.pe/agencia/noticia-dia-mundial-del-folclor-estas-son-danzas-declaradas-patrimonio-de-humanidad-764298.aspx>

Andina Agencia Peruana de Noticias (2019, 18 de junio). *Conoce cómo celebra la Amazonía peruana la Fiesta de San Juan*. Recuperado el 10 de noviembre de 2020 <https://andina.pe/agencia/noticia-conoce-como-celebraamazonia-%20peruana-fiesta-san-juan-755896.aspx>

Apuntesmareaverde (2020). Capítulo 4: Números enteros. En *Matemáticas 1º de ESO*. Recuperado el 10 de noviembre de 2020 <http://www.apuntesmareaverde.org.es/grupos/mat/1ESO/1%20040%20Numeros%20enteros.pdf>

Colorearte (2017). *Guía Teoría del color*. Recuperado el 10 de noviembre 2020 <https://colorearte.cl/wp-content/uploads/2017/06/Teoria-del-Color.pdf>

Dirección Regional de Salud de Junín (2020). *Alimentación Saludable y equilibrada para hacer frente al COVID 19 (Coronavirus)*. Recuperado el 30 de octubre 2020 <https://n9.cl/ycnvn>

Diario La República (2020, 23 de abril). *¿Qué es la olla común y por qué podría ayudarte en tiempos de cuarentena?* Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <https://larepublica.pe/sociedad/2020/04/23/olla-comun-que-significa-en-que-consiste-y-por-que-podria-ayudar-durante-la-cuarentena-por-coronavirus-en-peru-atmp/>

El Popular (2020) *¿Cómo hacer un collage para niños? Conoce la técnica fácil y rápida*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <https://elpopular.pe/actualidad/2020/04/22/es-collage-cual-es-tecnica-collage-como-se-hace-arte-dibujo-ninos-primaria-video-9749>

Estudio de Arte Collado Mediano (2018). *Un repaso a la teoría del color*. Recuperado el 30 de octubre 2020 <http://www.escueladeartecollado.com/un-repaso-a-la-teoria-del-color/>

Fundación Romero (s. f.). *Conoce Mass Liderazgo*. Adaptado de <https://aula.mass.pe/cursos/liderazgo/marco-teorico/conoce-mass-liderazgo>

Fernández Arribasplata, M. (2020, 4 de mayo). *Coronavirus: emprendimiento arequipeño fabricará mascarilla tipo N95 a bajo costo*. En Andina Agencia Peruana de Noticias. Recuperado de <https://andina.pe/agencia/noticia-coronavirus-emprendedorarequipeno-fabricara-mascarilla-tipo-n95-a-bajo-costo795696.aspx>

Gestión (2020, 2 de abril). *Coronavirus en Perú: nueve organizaciones indígenas de la Amazonía se declaran en emergencia*. Recuperado de <https://gestion.pe/peru/coronavirus-en-peru-nueveorganizaciones-indigenas-de-la-amazonia-se-declaran-enemergencia-nnpp-noticia/>

Ministerio de Educación del Perú (2020). *Aprendo en casa, semana 14 1ero de secundaria*. Recuperado el 10 de noviembre de 2020 <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/secundaria/1/semana-14/pdf/s14-sec-1-recurso-matematica-solucion-matematica-dia-3.pdf>

Ministerio de Educación del Perú (2020). *Aprendo en casa, semana 14 1ero de secundaria*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/secundaria/1/semana-14/pdf/s14-sec-1-recurso-matematica-solucion-matematica-dia-4.pdf>

Ministerio de Educación del Perú (2020). *Aprendo en casa, semana 18 1ero de secundaria*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/secundaria/1/semana-18/pdf/s18-sec-1-recurso-matematica-solucion-matematica-dia-3.pdf>

Ministerio de Educación del Perú (2020). *Aprendo en casa, semana 18 1ero de secundaria*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/secundaria/1/semana-18/pdf/s18-sec-1-recurso-matematica-solucion-matematica-dia-4.pdf>



- Ministerio de Educación del Perú (2020). *Aprendo en casa, semana 19 1ero de secundaria*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <https://resources.aprendoencasa.pe/red/modality/ebr/level/secundaria/grade/1/speciality/mat/sub-speciality/0/resources/solucionmatematica1dia3.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú (2019). *Orientaciones para el docente*. Extraído de p. 7. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <http://www.minedu.gob.pe/somospares/pdf/orientaciones-para-el-docente-05-09-19.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú (2018). *Comunicación 1*. Primera edición, vol. 1, pp. 11-12. Autor: Lima.
- Ministerio de Educación del Perú (2018). *El encanto de las palabras*. Primera edición, vol. 1, pp. 14 y 74. Autor: Lima.
- Ministerio de Educación del Perú (2018). *Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica Texto para el estudiante 1.º de secundaria*. Extraído de pp. 58, 59, 60 y 62.
- Ministerio de Educación del Perú (2018). *Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica Texto para el estudiante 1.º de secundaria*. Extraído de pp. 202 y 203.
- Ministerio de Educación del Perú (2018). *Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica Texto para el estudiante 1.º de secundaria*.
- Ministerio de Educación del Perú (2017). *La diversidad cultural del Perú Fuente de orgullo e identidad regional*. Recuperado el 9 de noviembre 2020 <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/primaria/5/semana-10/pdf/s10-5-prim-dia-4-cuaderno-trabajo.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú (2016). *Calculando las calorías consumidas en el desayuno*. [Planificación de la sesión de aprendizaje de Matemática, Primer grado, unidad 1, sesión 5]. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <http://www.minedu.gob.pe/rutas-delaprendizaje/sesiones2016/pdf/secundaria/unidad01/matematica/primergrado/mat-u1-1grado-sesion5.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú (2018). *El encanto de las palabras*. Primera edición, vol. 1, p. 14. Autor: Lima.
- Ministerio de Educación del Perú (2018). *El encanto de las palabras*. Primera edición, vol. 1, p. 74. Autor: Lima.
- Ministerio de Educación del Perú (2018). *Proyectos de Educación para el Trabajo*. Nivel 1 y 2, pp. 99-101. Autor: Lima. Tomado de <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/6743>
- Ministerio de Educación del Perú (2015). *Plan de fortalecimiento de la Educación física y el deporte escolar. Controlando mi frecuencia cardiaca*. Recuperado el 30 de octubre de 2020 <http://www.minedu.gob.pe/rutas-delaprendizaje/sesiones2016/pdf/secundaria/unidad01/edufisica/quintogrado/sec5-sesion8.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú (s. f.). *El collage de mi región*. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/primaria/activarte/semana-13/pdf/s13-prim-1-2-arte-el-collage-de-mi-region.pdf>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (s. f.). *Vivamos sin violencia*, pp. 12-13. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 <http://www.mimp.gob.pe/files/Cartilla-Vivamos-sin-violencia.pdf>
- RPP Noticias (2020, 22 de mayo). *Emprender en tiempos de coronavirus: Cuando el ingenio peruano se luce en artículos de protección*. En RPP Noticias. Tomado de <https://rpp.pe/peru/lalibertad/coronavirus-en-peru-emprender-en-tiempos-decoronavirus-cuando-el-ingenio-peruano-se-luce-en-articulos-deproteccion-noticia-1267798>
- SERVINDI (2018). *La Cosmovisión indígena Humano-Ecológica*. Recuperado el 10 de noviembre 2020 <https://www.servindi.org/actualidad-opinion/26/05/2018/la-cosmovision-indigena-humano-ecologica>
- UdeA. (2012). *Caminos para la Resiliencia*, pág. 3. Recuperado el 11 de noviembre de 2020 http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4997-9dc0-4dcada70658f/BoletA%CC%83%C2%ADn+2_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES
- Universidad Tecnológica Latinoamericana en Línea (s. f.). *¿Qué es un cuadro sinóptico?* Recuperado 11 de noviembre de 2020, https://gc.scalahed.com/recursos/files/r162r/w18142w/Evidencia_Cuadro%20sinoptico.pdf