



DESCRIPCIÓN:

Serie de animación protagonizada por un divertido camaleón, personaje que a través de entretenidas situaciones, nos invita a conocer distintos temas de las Ciencias Naturales. En este capítulo, Camaleón hace ejercicio para mantenerse en forma y descubre que hacer actividad física y mantener una alimentación saludable es importante para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades. El relato del programa permite que en forma didáctica y gráfica los estudiantes conozcan medios para cuidar su cuerpo, formas de protección ante conductas de riesgo y que desarrollen hábitos de vida sana.

ENLACES:

<http://eligevivirsano.gob.cl/>

<http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/7973158/Obesidad-Infantil.html>

http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/estilos_vida_saludable.pdf

<http://bienestar.unisangil.edu.co/index.php/fisico/actividad-fisica-y-alimentacion-saludable>

ANEXOS:

1. Imagen para comentar
2. Pirámides de vida saludable

SUGERENCIAS PARA LA PLANIFICACIÓN EDUCATIVA

A continuación se plantean un conjunto de sugerencias que le permitirán al/la docente integrar el programa audiovisual como un recurso didáctico en una planificación de clase y u otras actividades de aprendizaje.

RELACIÓN ENTRE EL PROGRAMA Y LAS BASES CURRICULARES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSAL

El programa contribuye a la formación ética de los alumnos y alumnas, a su crecimiento y autoafirmación personal, a desarrollar el pensamiento y a tener una mejor relación con el entorno. Se sugiere al docente el OAT específico referido a: "Manifiestar compromiso con un estilo de vida saludable por medio del desarrollo físico y el autocuidado".

ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Los estudiantes serán capaces de:

HABILIDADES	EJES TEMÁTICOS
Observar y preguntar <ul style="list-style-type: none"> • Observar, preguntar y explorar para formular inferencias y predicciones, en forma guiada, sobre objetos y eventos del entorno. 	Ciencias de la Vida <p>8. Explicar la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón, proponiendo formas de ejercitarla e incorporarla en sus hábitos diarios.</p>

VOCABULARIO

Para una mejor comprensión del programa es recomendable comentar previamente los siguientes conceptos:

Actividad física, alimentación sana, ritmo cardíaco, nutrientes, oxígeno.

SUGERENCIAS DIDÁCTICAS

Este programa puede ser utilizado para **motivar** a los alumnos/as en el desarrollo de habilidades del pensamiento científico en el área de ciencias naturales, utilizando como recurso el reconocimiento de las ideas previas y la contextualización del saber, haciendo así más eficientes las experiencias de aprendizaje. A partir de esto, el programa pretende brindar a los estudiantes oportunidades para enfrentarse a interrogantes de su desarrollo y alimentación, para luego intentar explicar sus ideas o soluciones a sus compañeros u otros adultos.

Actividad física y alimentación

Serie: Camaleón y las naturales ciencias

Antes de ver el programa

1. Se invita a observar la imagen de un niño que ha cambiado su aspecto físico durante un período de tiempo. El docente pregunta ¿qué observan en la imagen?, ¿por qué puede haber aumentado de peso el niño?, ¿de qué manera el niño podría mejorar su estado físico?, ¿consideran que el niño mantuvo un estilo de vida saludable? (ANEXO 1).
2. Pedir a los estudiantes que individualmente dibujen una actividad física o una alimentación que podría ayudar a mejorar el estado de salud del niño. A partir de ello, darles a conocer que el objetivo de la clase de hoy es aprender acerca de la importancia del ejercicio físico y una buena alimentación que contribuirá a tener un estilo de vida saludable.

Mientras ven el programa

3. Realice un primer visionado del programa completo, a modo que los niños y niñas disfruten del mismo y logren una comprensión global de la historia. En un segundo visionado, realice actividades de comprensión de información específica y detenga el programa para comentar, recoger opiniones y trabajar con los alumnos aspectos específicos del mismo según las sugerencias que vienen a continuación.
4. En el minuto 01:40 detenga el capítulo en los momentos en que Camaleón hace mención acerca de que el movimiento ayuda al desarrollo de los músculos, corazón y crecen los huesos. Refiérase a la relación que existe entre actividad física y desarrollo del cuerpo. Por ejemplo consulte: ¿qué actividades físicas podría desarrollar un niño/a como ustedes?, ¿a qué contribuye realizar actividad física?, ¿qué sucederá con un niño/a que no hace actividad física?, ¿el ritmo cardiaco se mantiene igual en un niño/a que está sentado y en un niño/a que corre por el patio?, entonces ¿qué es el ritmo cardiaco?
5. Detenga el programa en el minuto 02:16, donde Camaleón hace mención acerca de la comida rica en grasas, sodio y aceite. En esta sección, Camaleón se refiere a que es comida que daña el organismo, por ello invítelos a reflexionar sobre el tema preguntando ¿este tipo de alimentación contribuye a mantener una vida saludable?, en relación a sus colaciones que traen para los recreos ¿en qué grupo lo clasificarían rico en azúcar, en sal o aceite?, según lo que comenta Camaleón ¿las colaciones que traen, ayudan a mantener una alimentación saludable? ¿por qué? Y anticipando a lo que viene posteriormente, pregunte ¿qué alimentos contribuyen a cuidar nuestro organismo? Anotarlos en la pizarra para contrastar la información con el video.

Después de ver el programa

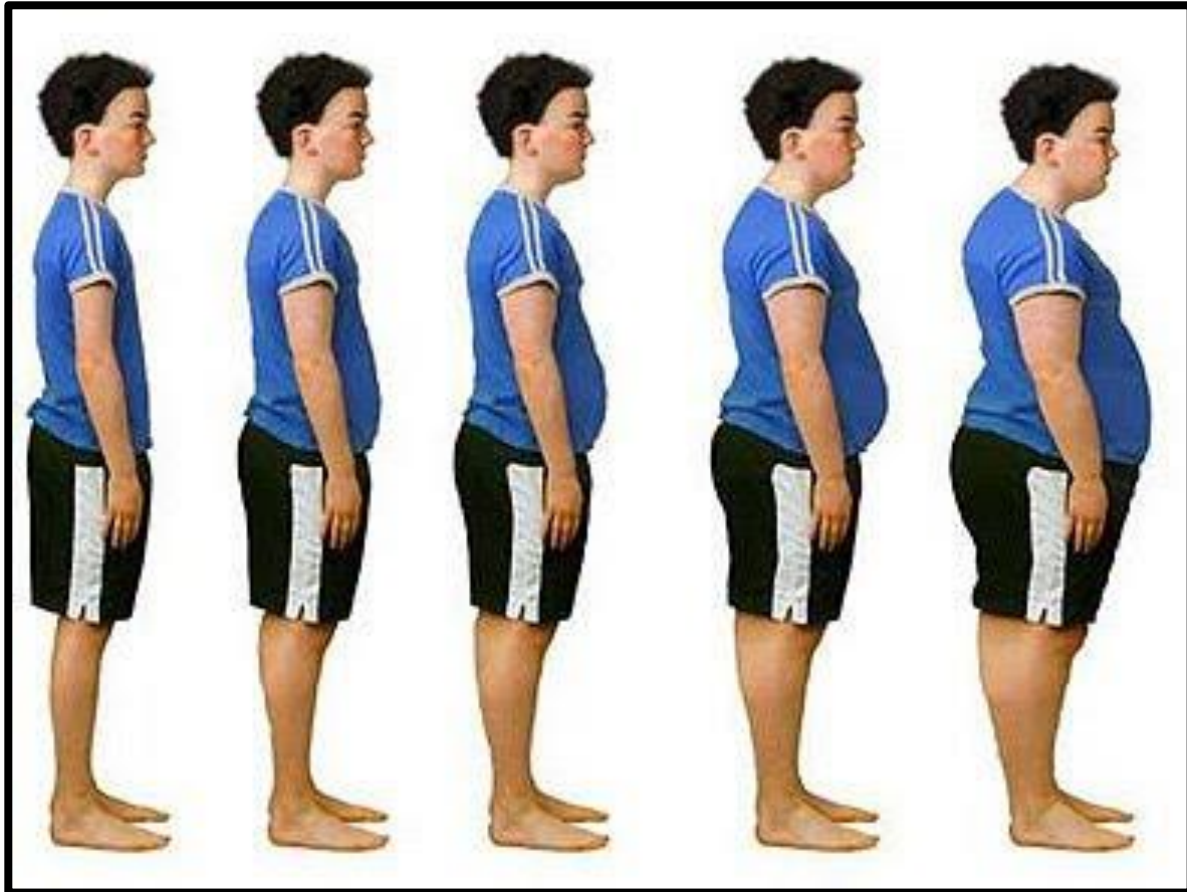
6. Invite a los alumnos a que puedan relatar el capítulo con sus propias palabras. O apóyelos con preguntas como: ¿qué te gustó del programa?, ¿qué aprendieron al ver el programa?, ¿qué les llamó la atención del programa? Es importante destacar la estrategia de "recapitulación", donde los estudiantes aplican habilidades tales como; memoria, organización de ideas, secuencia de hechos, relación de causa y efecto.
7. Los alumnos y alumnas, podrán construir una pirámide de vida saludable en la que se muestran los diversos ejercicios físicos que un niño/a debe realizar de acuerdo a su edad, y la alimentación que debe seguir para mantener una vida saludable (ANEXO2).
8. A modo de evaluación formativa, los alumnos y alumnas reunidos en grupos de trabajo, preparan un afiche sobre uno de los dos temas (sortear temas): "Actividad física" o "Alimentación saludable". En el caso de los temas seleccionados referirse a que ambos contribuyen a mejorar el estado de nuestro organismo. Una vez finalizada la actividad pegar los afiches en la sala de clases.

EDUCACIÓN EN MEDIOS

Estas actividades tienen por objetivo despertar el sentido crítico y el visionado activo de los televidentes. Entre otras, este programa ofrece posibilidades de realizar actividades de análisis de:

1. **Recursos audiovisuales / Formato:** ¿La TV enseña a tener una vida sana? ¿Crees que los programas educativos te enseñan de manera entretenida y responsable a cuidar tu cuerpo?
2. **Personajes y trama:** ¿Crees que Camaleón aprendió a tener un estilo de vida saludable? ¿Por qué? ¿Consideras que es importante saber más acerca del cuidado de nuestro cuerpo? ¿Por qué? ¿Qué te parece que Camaleón haya querido comer todas las hamburguesas que tenía en la bandeja una vez que haya hecho actividad física? ¿Por qué?

Anexo1: Imagen para comentar



Anexo 2: Pirámide para armar

