



Comunicación

6to grado

Sesión 29: Narramos distintos casos de actividad física y alimentación y leemos sobre la importancia de la práctica de hábitos saludables

APRENDIZAJES ESPERADOS

Competencia y capacidades	Desempeños
<p>SE COMUNICA ORALMENTE EN SU LENGUA MATERNA: Obtiene información del texto oral.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infiere e interpreta información del texto oral. • Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. • Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica. • Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores. • Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral. <p>LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS ESCRITOS EN SU LENGUA MATERNA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtiene información del texto escrito. • Infiere e interpreta información del texto. • Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto. 	<p>-Explica el tema y el propósito comunicativo del texto oral. Distingue lo relevante de lo complementario clasificando y sintetizando la información. Establece conclusiones sobre lo comprendido; para ello, vincula el texto con su experiencia y los contextos socioculturales en que se desenvuelve.</p> <p>-Identifica información explícita, relevante y complementaria que se encuentra en distintas partes del texto expositivo.</p>

Propósito: Narrar los casos a tus familiares para analizarlos y vincularlos con sus prácticas de vida y Presentamos un listado de alimentos y actividades físicas.

Actividad 1

1. Escucha el vídeo y luego rescata aquellas ideas importantes que diferencian a un caso del otro. (el texto en anexos)



<https://youtu.be/RAqElG9dd6M>

2. Responde las siguientes preguntas:

- ✚ Este caso es una breve historia de las prácticas de vida que tienen María, Luis y Ana ¿Es un texto narrativo?
- ✚ ¿Crees que esta historia es verídica o simulada (que relatan situaciones de la vida real)?
- ✚ ¿Cuál fue el inicio, un nudo y un desenlace?

Actividad 2

Efectivamente, en el inicio se narra la circunstancia o contexto en el que se presenta el problema, el nudo es la presentación y descripción del problema, y muchas veces en el desenlace se plantean preguntas que invitan a analizar el caso y llegar a una solución.

Los textos narrativos están constituidos por una serie de acciones o hechos, que se unen o se relacionan mediante signos de puntuación y conectores adecuados que marcan una secuencia temporal.

1. Ahora, copia este cuadro en tu cuaderno u hojas de reuso y complétalo (puedes leer los casos nuevamente):

Partes de los casos	CASO 1: MARÍA	CASO 2: LUIS	CASO 3: ANA
Inicio (contexto)			
Nudo (descripción del problema)			
Desenlace (preguntas para llegar a una solución)			

2. Ahora, reflexiona a partir de estas preguntas:

- ✚ ¿Cuál de los tres casos te llama más la atención?, ¿por qué?
- ✚ ¿Cuál te parece más crítico y cuál el más fácil de resolver?, ¿por qué?
- ✚ ¿Qué tendrías que hacer para darles recomendaciones a María, Luis y Ana?
- ✚ Piensa en 3 acciones que plantearías para darles recomendaciones.

3. **A planificar tu narración oral !**

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno u hojas de reuso:

- ✚ ¿Para qué estoy planificando la narración oral de estos casos?
- ✚ En general, ¿de qué tratan estos casos?, ¿qué problemática plantean?

- ✚ ¿A quiénes les voy a narrar estos casos?, ¿Qué momento y lugar será oportuno para realizarlo?
- ✚ ¿Con qué propósito narrarás los casos a tus familiares? ¿Cómo dirías, en pocas palabras, de qué tratan los casos? ¿En qué orden narrarás los casos? ¿Qué preguntas harás a tus familiares para que reflexionen sobre estos casos? (Pueden ser las mismas que usaste para reflexionar anteriormente)

¡Recomendaciones para narrar!

- Para narrar historias de la vida real, debes hacerlo con empatía y respeto por cada caso.
- Piensa que tú compartes estos casos para profundizar sobre la problemática que presentan, así que debes mostrar interés sobre lo que narras y sobre lo que te responderán tus familiares.
- El volumen de voz, el dominio de lo que vas a decir y la claridad de lo que narres son muy importantes en este tipo de expresiones orales.
- Puedes compartir tu punto de vista en el momento en que reflexionen sobre los casos y anotar algunas respuestas y recomendaciones.
- El lenguaje es familiar, sin quitarle seriedad al tema. Motiva el intercambio de ideas en un ambiente de confianza.
- Puedes apoyarte en tus anotaciones. Si sientes que es necesario, lee tus apuntes con anterioridad y subraya aquellas frases importantes que quieres decir.

¡Listo! Seguramente ya te ubicaste en las circunstancias en que narrarás estos casos a tu o tus familiares.

Actividad 3

1. Leemos las lecturas:

LECTURA 1: La actividad física

¿Sabías que la inactividad física es el cuarto motivo de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo? Del total de fallecidos, representa el 6 %. Por ese motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2010, publicó el texto "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud" donde se comunica al mundo sobre esta gran problemática. Los otros motivos de fallecimiento en un porcentaje mayor o igual son la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre y el sobrepeso. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la inactividad física es una de las causas de las enfermedades mencionadas. También es la causa principal de otras enfermedades como el cáncer de mama y de colon y la diabetes. En total, todas ellas

contienen a la mitad de los enfermos en el mundo, a pesar de no ser enfermedades contagiosas. Teniendo en cuenta lo anterior, el documento plantea recomendaciones para la población según edades. Por ejemplo, para los niños y jóvenes de 5 a 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, sea en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, óseas, metabólicas (diabetes y sobrepeso), prevenir las caídas y fortalecer el estado anímico para afrontar la depresión. De esta manera se reduciría el riesgo de contraer esas enfermedades. Recomiendan a este grupo realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa; sin embargo, si la actividad física es por un tiempo superior a 60 minutos diarios, reportará un beneficio aún mayor para la salud. En concreto, convendría participar regularmente en cada uno de los tipos de actividad física siguientes, tres o más días a la semana:

- Ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades.
- Ejercicios aeróbicos vigorosos que favorezcan las funciones respiratorias y del corazón y contrarreste los riesgos de enfermedades metabólicas y óseas.

Es posible combinar estos tipos de actividad física hasta cumplir 60 minutos diarios o más. Ahora, se puede iniciar invirtiendo 150 minutos semanales en actividades de intensidad moderada y asegurar que las posibilidades de lesionarse sean bajas. La idea es contar con un plan de acción que gradualmente progrese en el número e intensidad de actividad física.

Hay que tener en cuenta que, siempre que sea posible, los niños y jóvenes con discapacidades deberían cumplir las recomendaciones. No obstante, consulta con su médico sobre qué ejercicios puede realizar y en qué cantidades, de acuerdo a su situación.



LECTURA 2: La alimentación en una vida saludable

La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son las principales causas de las enfermedades no contagiosas más importantes, como las relacionadas al corazón, la diabetes y determinados tipos de cáncer, que contribuyen a la carga mundial de enfermedades, discapacidad y mortalidad.

También se presentan otras enfermedades relacionadas con la mala alimentación y la falta de actividad física, como la caries dental y las relacionadas a los huesos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en la 57 Asamblea Mundial que se realizó en el 2004, alertó sobre estas amenazas contra la salud y determinó los lineamientos para plantear un régimen de alimentación y actividad física. En dicho documento, se expone que las investigaciones confirman los beneficios de las dietas saludables y la actividad física y que, cuando se controlan otras amenazas para la salud, las personas

pueden mantenerse sanas después de los 70, 80 y 90 años de edad si adoptan comportamientos que promuevan una alimentación sana, una actividad física regular y adecuada, se evite el consumo de tabaco.

En cuanto a contar con un adecuado plan de dieta, en esta asamblea se expuso que es importante tener en cuenta las características y costumbres de la región o localidad para consumir, en principio, todos los nutrientes que la región provee. Asimismo, proporciona las siguientes recomendaciones:

- Lograr que la población adquiera un equilibrio energético y un peso normal.
- Limitar el consumo de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limitar la ingesta de azúcares libres (azúcar refinada en los productos embolsados, miel y zumo de frutas artificiales). Se sugiere consumir el azúcar natural proveniente de las frutas o miel natural, pero en muy poca proporción.
- Limitar el consumo de sal (sodio) de toda procedencia y consumir la versión yodada.

En síntesis, hay que tener en cuenta que la alimentación y la actividad física influyen en la salud, ya sea de manera combinada o cada una por separado.

Así pues, mientras que los efectos de la alimentación y la actividad física en la salud suelen interactuar, sobre todo en el caso de la obesidad; la actividad física aporta beneficios adicionales independientes al régimen alimenticio. La actividad física es fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas.



Adaptado de: Organización Mundial de la Salud (2004). 57.a Asamblea Mundial de la salud. (pp. 9 - 11).

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

Recuperado de <https://bit.ly/30Jb4b2> el 26 de setiembre de 2020.

2. A fin de presentar un listado de alimentos y actividades para una vida saludable, es necesario recoger información confiable. Observa ambos textos, identifica algunas marcas y completa las siguientes ideas. No te olvides de pasar el cuadro a tu cuaderno u hojas de reúso:

1. Estos textos son _____ porque presentan un conjunto de ideas de manera objetiva y las desarrollan. Son de carácter informativo o científico.

2. El texto 1 está organizado en _____ párrafos y el texto 2 tiene _____ párrafos.

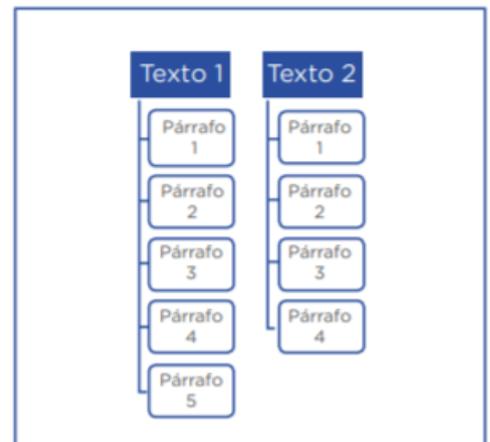
3. Según el título y las imágenes, es posible de que el texto 1 trate de _____ y el texto 2 trate de _____.

4. Las fuentes de estos textos son diferentes porque la del texto 1 es _____ y la del texto 2 es _____; sin embargo, ambas son fuentes confiables porque _____.

Los textos expositivos solo tienen una suma de párrafos e imágenes. Las marcas generales que te han proporcionado información en este primer recorrido son el título y las imágenes.

¡A leer!

• Recuerda que, antes de empezar a leer, debes preguntarte: ¿Con qué propósito leeré? Cuando leas cada párrafo de cada texto, subraya o anota al lado ideas o datos importantes. Reproduce el siguiente esquema en tu cuaderno u hoja de reúso y completa la información al culminar cada párrafo. Puedes hacerte la pregunta: ¿De qué trata este párrafo?



¡Sigamos comprendiendo!

- Seguro te diste cuenta de que ambos textos contribuyen con información sobre la importancia de tener una vida saludable y cómo obtenerla. **Elabora un organizador visual que integre los dos textos.** Para ello tu organizador visual debe tener:



1. Título central.
2. Subtemas (pueden ser el título de cada texto).
3. Tópicos o contenidos sintetizados que contiene cada texto.
4. Conclusión general sobre el aporte de estos dos textos para una vida saludable (considera que es una conclusión que integra ambos textos leídos).

La fuente directa de información es la Organización Mundial de la Salud (OMS), ¿te diste cuenta de cuál es el propósito de estos textos y a quiénes están dirigidos?

- Ten en cuenta que has leído este texto expositivo para escribir sobre la importancia de la práctica de hábitos saludables y elaborar un listado de alimentos y actividades físicas para una vida saludable.

Recuerda enviar una fotografía a la profesora.

Con tu familia

- Muéstrale a tu familia la lista de alimentos y actividades saludables para el organismo, cuéntales del caso que has seleccionado para proponerle un plan de vida saludable y cuestionen juntos si necesitan más información de otras fuentes confiables para elaborar el plan.
- Pide apoyo para investigar más en internet. Puedes buscar información en los artículos y publicaciones de la OMS, Organización Panamericana de la Salud (OPS), Ministerio de Salud (Minsa) o el Instituto Peruano del Deporte (IPD).

Evaluación

Metacognición	
1. ¿Qué he aprendido?	
2. ¿Cómo he aprendido?	
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?	

Autoevaluación de la narración		
1. Expresé mis ideas con respeto y sin salirme del tema que se había planteado.	SI	NO
2. Utilicé un volumen de voz apropiado y me expresé con claridad.	SI	NO
3. Respeté mi turno de intervención.	SI	NO
4. Tomé nota de lo que me sirve.	SI	NO
5. Escuché con atención la intervención de mis familiares.	SI	NO
6. Respeté la secuencia de lo planificado.	SI	NO
7. Narré cada caso respetando la secuencia temporal del inicio, nudo y desenlace.	SI	NO
8. Me apoyé en mis apuntes para exponer mis ideas y las utilicé cuando surgieron preguntas de los participantes	SI	NO

Autoevaluación de la experiencia de la lectura		
Descubrí cuál es el propósito de cada texto.	SI	NO
Respondí de qué trata cada texto.	SI	NO
Respondí de qué trata cada párrafo	SI	NO
Elaboré un título que relaciona ambos textos en el organizador visual.	SI	NO
Relacioné los párrafos de cada texto para identificar los subtemas que desarrollan en el organizador visual.	SI	NO
Elaboré una conclusión que recoge la importancia y aporte de ambos textos.	SI	NO

Escribí información en el listado de alimentos y actividades propicias para una vida saludable, como qué alimentos se debe ingerir y qué actividades físicas se pueden realizar.	SI	NO
Escribí en el listado cómo se deben consumir esos alimentos y cómo realizar las actividades físicas que propuse.	SI	NO
Valoré la calidad de la información, según la fuente que la sustenta.	SI	NO
Evalué si la información que me proporciona el texto es suficiente para la actividad y el producto que estoy construyendo.	SI	NO

Te invitamos a visitar nuestra página web
<https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria>



LOS CASOS DE MARÍA, LUIS Y ANA

Caso 1: El caso de María

María tiene 10 años. Le gusta ir a la escuela a aprender y a jugar con sus amigas y amigos. Pero, sobre todo, le gusta jugar ajedrez.



Ahora, por la pandemia, María pasa ocho horas diarias sentada frente a la computadora porque, además de las clases escolares virtuales, sigue practicando ajedrez en línea.



Su mamá está preocupada porque María ha subido de peso y se queja de dolor de espalda.



¿Qué puede hacer María para solucionar su problema?



¿Cómo puede ayudarla su mamá?



Caso 2: El caso de Luis

Luis tiene 12 años y le encanta jugar fútbol con sus compañeras y compañeros en la escuela, y con sus amigas y amigos del barrio.



Ahora, por la pandemia, debe mantenerse en casa. Al principio practicó con su pelota de fútbol y se las ingenió para simular un arco con unas sillas en casa.



Por ratos se desanima porque quisiera salir a jugar con sus amigos. Su abuelito, para animarlo, le compra galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas y salchipapas.



Luis ya no juega y se le ve muy cansado, solo tiene ganas de ver televisión. Lo raro de todo esto es que no ha subido de peso, pero siempre está pensando en comer.



¿Por qué Luis no sube de peso?, ¿está bien de salud?
¿Qué puede hacer para tener más ánimo y energía?

¿Cómo lo podría ayudar su abuelito?



Caso 3: El caso de Ana

Ana tiene 13 años, pertenece al equipo de vóley de su colegio y entrena mucho. Ella es diabética; por lo tanto, su dieta no solo es para poder rendir en el deporte sino por indicación médica.



Durante el inicio de la pandemia, Ana se mantuvo en forma haciendo ejercicios en su casa. Ella pensaba que todo iba a pasar en unas semanas, pero eso no ha sucedido.



En estas últimas semanas, ha hecho poco ejercicio, pero sigue comiendo como antes. Por ello, ha subido de peso de manera considerable. Sus padres temen que se agrave su diabetes.



¿Qué debería hacer Ana para solucionar su problema?



¿Cómo podrían ayudarla sus padres?

