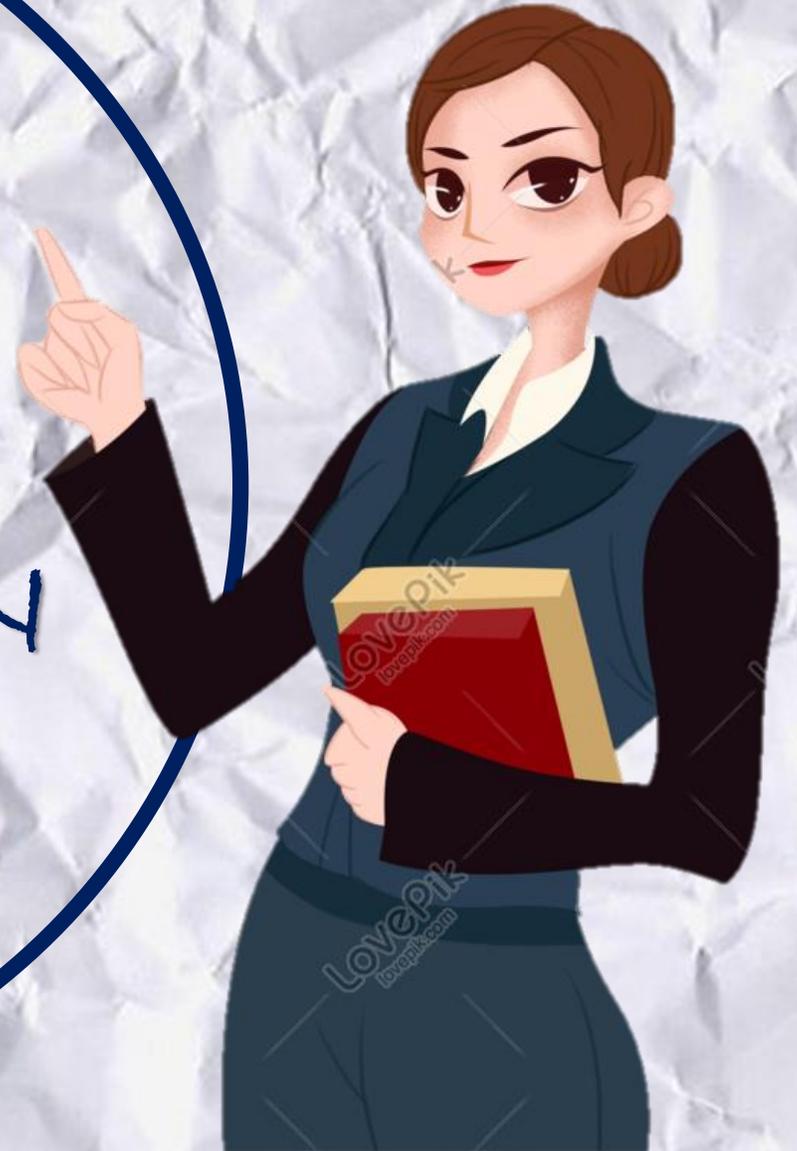




ÁREA

COMUNICACIÓN





SEMANA 13-AEC



Día-1

SESIÓN: Reflexionamos sobre la importancia de practicar actividad física para una buena salud





COMPETENCIA:



Lee diversos tipos de textos en su lengua materna.

Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.

Se comunica oralmente en su lengua materna.

PROPÓSITO:



Leer y reflexionar sobre la actividad física, su importancia y Realizar entrevistas para obtener información y elaborar conclusiones sobre los beneficios de la actividad física.



Acuerdos de convivencia

- 1) Apagar nuestro micrófonos y cámaras durante la clase.
- 2) Recuerda el respeto es importante.
- 3) Si tienes dudas o consultas escribirlo por el chat.
- 4) Recuerda que estamos para ayudarte y orientarte.



A continuación
empezaremos a leer y
responder a las
preguntas del
siguiente texto.



Actividad

Reflexionamos sobre la importancia de practicar actividad física para una buena salud (día 2)



¡ATENTA/O!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO AL DESARROLLO

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar los útiles que utilizarás.

Lee o escucha la siguiente situación:

Ana Lucía subía las escaleras, de pronto, se encontró con un cartel. Se detuvo y lo leyó. Este decía: **“La actividad física es importante para mantener y mejorar la salud. Previene enfermedades y contribuye a la mejora de la calidad de vida. Lo más importante para un país es tener ciudadanas y ciudadanos saludables”**.

Ella se quedó pensando y se dijo: “al parecer, practicar actividad física no solo trae beneficios a la persona que los realiza sino al país”.

Siguió subiendo las escaleras, haciéndose estas preguntas: ¿qué beneficios podrá traer practicar actividad física?, ¿cómo mejoraría su calidad de vida?, ¿por qué es importante para el país tener ciudadanas y ciudadanos saludables?



Ahora, responde las siguientes preguntas:

1. *¿Realizas algún tipo de actividad física?
¿Por qué? Explica.*
2. *¿Qué opinas de las personas que realizan
actividad física? Comenta.*

Anota o registra tus respuestas, de manera oral o escrita. Luego, guárdalas en tu portafolio, ya que las utilizarás después.





Texto
2

Cuál es la situación del deporte en el Perú⁸

Hoy, en el Perú tenemos un grave problema de salud pública: **el 35.2% de personas mayores de 15 años sufre de sobrepeso y obesidad, y, de esta población, casi el 58,2% son mujeres y el 61,6% vive en la Costa (Endes 2015).**

El ejercicio físico está íntimamente ligado a la evolución del ser humano. Los primeros hombres caminaban largas distancias para encontrar alimentos, empleaban la fuerza para cazar y cultivar, y debían mantenerse ágiles para protegerse de amenazas externas. Cualquier actividad implicaba un gasto de energía que después era recuperado a través de la alimentación. Sin embargo, a medida que el progreso tecnológico se hizo cargo de la mayoría de nuestras tareas, los estilos de vida de las personas se modificaron.

Rogelio Sueiro, jefe del Servicio de Salud de la PUCP, piensa que, hasta hace un siglo, las actividades cotidianas permitían que las condiciones de salud del organismo se mantuvieran estables y en equilibrio. No obstante, esto empezó a cambiar primero en las naciones desarrolladas y luego en los países en vías de desarrollo como el Perú: «Nosotros pasamos por una transición en la causa de nuestras enfermedades. Con el tiempo, un porcentaje menor empezó a sufrir de enfermedades infecciosas, mientras que la mayoría sufría de enfermedades crónicas degenerativas. ¿Por qué? Debido al estilo de vida sedentario de las personas». Los estilos de vida son variados y dependen de las condiciones sociales, económicas y psíquicas del entorno en el que vivimos y su efecto acumulativo. Pero no solo eso, también son influyentes los hábitos, y en ellos se puede intervenir de forma temprana a través de la educación y campañas sociales: «La salud de los adultos será mejor gracias a las actividades físicas que practicaron de niños, pues crearon un hábito y condicionaron a que sus huesos sean más fuertes, sus músculos más desarrollados, su metabolismo más rápido, etcétera, y eso les va a permitir tener una mejor calidad vida», afirma.





Según el doctor Sueiro, la eficacia de la actividad física depende del tiempo, la calidad y la intensidad con que se practique. Los ejercicios cardiorrespiratorios, por ejemplo, fortalecen el corazón y los pulmones si se practican entre 30 y 45 minutos diarios en intervalos de más de diez minutos, pues solo así nos aseguramos de quemar las reservas de grasas del cuerpo y reducir el colesterol. Otro tipo de ejercicios, que actúan tanto en niños como adultos, son los que fortalecen el aparato locomotor, pues ayudan a que los huesos crezcan y no se descalcifiquen. Los ejercicios de coordinación también son necesarios, sobre todo en las personas mayores, ya que permiten que recuperen el control sobre su cuerpo y sus movimientos. En esa línea, un beneficio inherente a cualquier actividad física es que permite liberar el estrés e influye de forma positiva en el estado de ánimo. El ejercicio hace que la persona se sienta más fuerte y en mejores condiciones, y eso eleva su autoestima.

El historiador y docente del Departamento de Comunicaciones, Jaime Pulgar Vidal Otálora, opina que estas modificaciones son necesarias si buscamos hacer del deporte y la actividad física una práctica real: **«Lo fundamental de la política deportiva no es tanto tener éxito en competencias internacionales sino masificar el deporte para tener ciudadanos más saludables, por eso el Estado debe entender la política deportiva como una inversión. La promoción de la Educación Física en los colegios es volver a aquello que tuvimos a inicios del siglo XX, y luego en los años treinta, de manera restringida, cuando se empezó a profesionalizar la práctica del deporte»**, comenta.

[...]



Ahora, responde las siguientes preguntas:

1. *Recupera información del texto: ¿Cuál es la idea principal?*
2. *El texto menciona determinados beneficios o ventajas: ¿cuáles son estos beneficios?. ¿qué piensas sobre ellos?*
3. *Identifica y relaciona: ¿cuál es el problema que presenta el texto?. ¿cuáles son las probables causas relacionadas con el problema?*

Anota o registra tus respuestas, de manera oral o escrita. Luego, guárdalas en tu portafolio, ya que las utilizarás después.



> Actividad 2: ¿Y qué dicen los expertos?

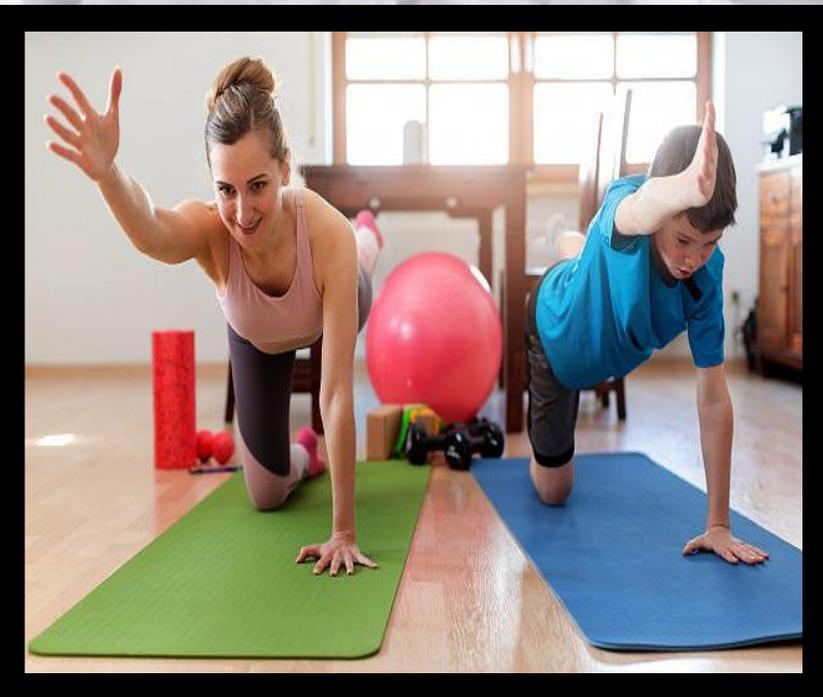
a. Lee y descubre.

Texto	Tema	Idea principal
<p>Texto 2</p> <p>“Cuál es la situación del deporte en el Perú”</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



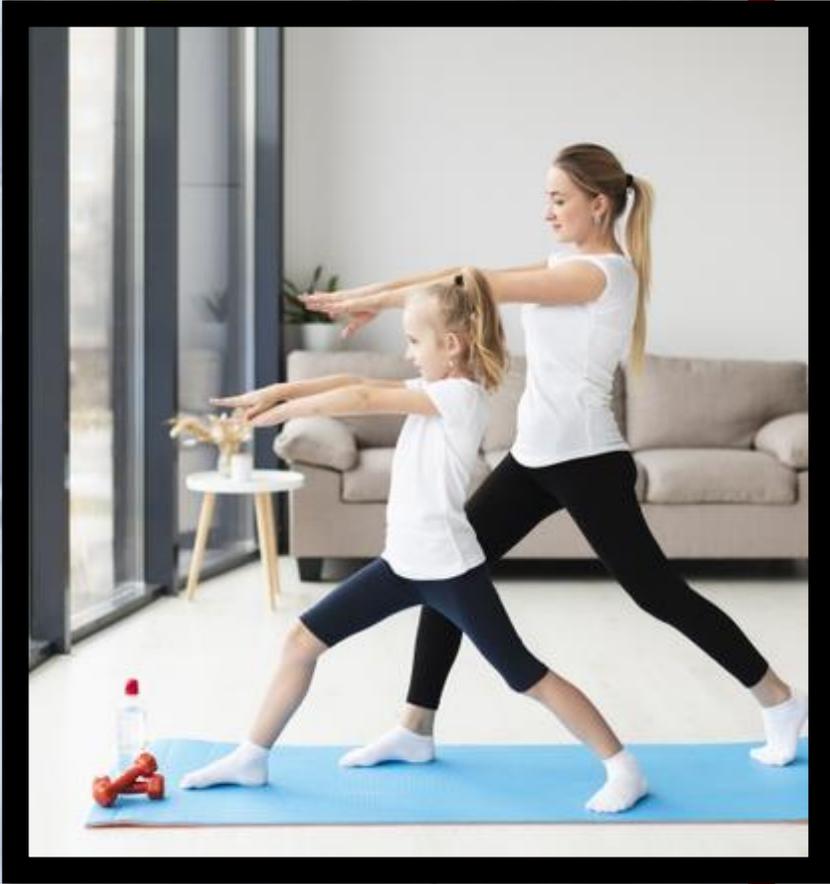
Reúne ideas de los textos.

Beneficios	Opinión
.....
.....
.....
.....
.....
.....





c. **Identifica y relaciona.**



Problema identificado	Causas posibles
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Realizamos
entrevistas y
elaboramos
conclusiones



¿QUÉ VAMOS A HACER?	¿PARA QUÉ?	¿A QUIÉN ESTARÁ DIRIGIDO?	¿QUÉ ESCRIBIREMOS?	¿CÓMO PRESENTAREMOS EL GUION Y EN QUÉ LO HAREMOS?
Un guion de preguntas para una entrevista.	Para saber los beneficios que trae la actividad física en la salud.	A la persona entrevistada.	Preguntas.	Lo presentaremos como una lista y lo haremos en hojas bond.

Para ello, realiza las siguientes acciones:

1. Primero: Determina a quiénes vas a entrevistar.
2. Segundo: Elabora las preguntas de tu entrevista.
3. Tercero: Ahora, realiza las entrevistas.
4. Cuarto: Realiza una síntesis de las respuestas, ayúdate con las siguientes preguntas: ¿qué fue lo más relevante?, ¿qué puedes aprovechar de lo que dijo el entrevistado?
5. Quinto: Elabora conclusiones.
6. Sexto: Comparte tu producción con las personas con las que vives y tus amistades.





Metacognición

1. ¿Consideras que los pasos que has seguido son los adecuados?
2. ¿Qué mejorarías que mejorarías si volverías hacer una segunda entrevista?
3. ¿Qué has sentido al realizar la entrevista?
4. ¿Qué aprendiste en esta sesión?
5. ¿para que te servirá lo que aprendiste en esta sesión?



Nota

1) Recuerda que tu entrevista lo vas a compartir con tus compañeros y tus familiares.

2) debes grabar una video de tu entrevista y enviarlo mediante classroom.



Ahora... Realizamos
es una dinámica

