**PROYECTO DE ARTICULACIÓN 8° BÁSICO MES DE JUNIO BÁSICA SAN FELIPE**

**TEMA “EL CUIDADO DEL CUERPO”**

**OBJETIVO DEL PROYECTO:**

* Conocer y comprender un tema determinado abordando diversos aspectos de éste por medio de la elaboración de una revista.

**DESCRIPCIÓN:** En esta actividad, se desarrollarán cada uno de los objetivos de los distintos

subsectores en base al tema central que es “El cuidado del cuerpo”, para ello el estudiante tendrá que elaborar una revista donde incluirá los títulos, temas, imágenes, y test que formarán parte del cuerpo de la misma. Se le entregarán al estudiante instrucciones generales tanto del proceso, así como de la estructuración.

**EVALUACIÓN:** Para realizar la evaluación se deberán revisar las evidencias proporcionadas por los estudiantes, las cuales son: fotografías de la revista terminada. Estas evidencias se deben enviar al correo proporcionado de cada profesor jefe. **La fecha de evaluación y recepción de la misma será entre el 01 AL 03 DE JULIO**

**MATERIALES:**

**Opción 1.** El esqueleto central de la revista puede ser armado con hoja de oficio blanca o cuadriculada, hoja de block o cartulinas de colores claros (no use negro, café, azul, o verde oscuro, porque impide leer el contenido). También vas a necesitar lápices para escribir y lápices de colores, ya sea para decorar o dibujar, pegamento, tijeras, imágenes que puedes dibujar o recortar de cualquier otro tipo de documento.

**Opción 2.**  La revista puede ser creada de manera digital en documento Word considerando las instrucciones generales de confección. En cuanto a la letra de la portada queda a libre elección respetando la estructura de ésta. Para la escritura de los artículos se sugiere usar letra Times New Roman, tamaño 14 con los textos justificados. Para más información sobre el uso de Word puedes observar el link:

 <https://www.youtube.com/watch?v=N5kVNAtIVIU>

**INSTRUCCIONES GENERALES DE LA CONFECCIÓN DE LA REVISTA:**

* **TAMAÑO:** el tamaño de la revista debe ser el de una hoja de oficio.
* **ESTRUCTURA:** la revista llevará portada, editorial, índice, las secciones conformadas por once artículos informativos del cuidado del cuerpo desde distintas perspectivas o visiones y contraportada.
* **PORTADA:**
1. Título principal: “LA MAGIA DEL CUERPO” se ubicará arriba en un tamaño más grande que los otros títulos.
2. Imagen principal: se ubicará al centro y debajo se escribirá el título de uno de los artículos.
3. Títulos secundarios: Alrededor o un costado de la imagen central escribir los títulos de cuatro artículos que quedarán a elección personal del estudiante, también pueden pegar imágenes secundarias de un tamaño inferior. (Se puede considerar títulos o temas interesantes que se desarrollen de la revista, puede aplicar colores de fondo suave si es necesario, diferentes diseños y tamaños de letras)
4. Logotipo: será el nombre del liceo, escrito con letra imprenta y ubicado en un costado arriba sobre el título principal.
5. Fecha: sólo se señalará como fecha: JUNIO/2020. Se ubicará en un costado de debajo de la portada.
* **CONTRAPORTADA:** Escribir una presentación breve del contenido de la revista invitando al lector a conocer los temas sobre el cuidado del cuerpo, irá en la misma página de la editorial.
* **EDITORIAL:** escribir el título principal de la revista “LA MAGIA DEL CUERPO” y redactar la opinión del estudiante en no más de diez líneas sobre la temática que aborda la revista.
* **CRÉDITOS:** mencionar a quienes ayudaron o aportaron al diseño y recopilación de la información.
* **INDICE:** indicará el número de página en que irá cada una de las partes partiendo la numeración desde la portada hasta la página de cierre donde el estudiante cierre de la creación de la revista.
* **SECCIONES:** el nombre de cada sección irá escrita a un costado de la página, con letra de tamaño y diseño a libre elección, pero legible. Aquí se escribirá la información de los artículos (algunos artículos irán en la misma sección, también deberás crear 2 entrevistas según se te indique).
* **ARTÍCULOS:** cada artículo irá en la sección que se indique, debe llevar un título, información solicitada y una imagen de la información que puede ser dibujada o recortada. En la mayoría de los casos se pide el orden de la información distribuida en introducción, desarrollo y conclusión, abarcando una extensión de mínimo tres párrafos de cuatro reglones como máximo. (un párrafo la introducción, un párrafo el desarrollo y un párrafo la conclusión)
* En el anexo n° 2 encontrarás información sobre la estructura básica que debe tener un artículo informativo.

PARA RESOLVER DUDAS RECURRIR A TU PROFESOR JEFE CUYO CORREO ELECTRÓNICO Y NÚMERO TELEFÓNICO ENCONTRARÁS EN LA SIGUIENTE TABLA:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURSO/ NOMBRE DE PROFESOR JEFE** | **CORREO ELCTRÓNICO** | **NÚMERO DE TELÉFONO** |
| 8° A / LUIS COLIPUE | lcolipue@liceomixto.cl | Celular: 9 7900 7158 |
| 8° B /NATALIA ELGUETA | nelgueta@liceomixto.cl | Celular: 9 9819 6810 |
| 8° C /MARGARITA RODRIGUEZ | rodriguezsilva21@gmail.com | Celular: 9 7946 6628 |
| 8° D /GERMÁN LEIVA | gleiva@liceomixto.cl | Celular: 9 9449 1671 |
| 8° E / FABIAN SOTO | fsoto@liceomixto.cl | Celular: 9 7617 5369 |
| PROF. INGLÉS LISAURA DURÁN | lduran@liceomixto.cl | Celular: 9 3446 6371 |
| EDUC.PIE MACARENA JARA | mjara liceomixto.cl | Celular: 9 3182 1059 |
| EDUC. PIE NICOL LAZCANO | nlazcano liceomixto.cl | Celular: 9 5006 4581 |

**EL ORDEN DE LAS SECCIONES SERÁ EL SIGUIENTE:**

1. **CURIOSIDADES EN EL TIEMPO**
2. **CIENCIA Y CUERPO**
3. **MEDICINA Y CUERPO**
4. **HABITOS Y VIDA SALUDABLE**
5. **INTERNACIONAL**
6. **CULTURA PARA EL CUERPO**
7. **SECCION INTERNACIONAL**
8. **ENTRETENCIÓN**
9. **EVALUANDO EL PROCESO**

**SECCION CURIOSIDADES EN EL TIEMPO**

1° Lee atentamente los artículos que se presentan en el anexo n° 3. Fíjate en las imágenes que acompañan cada artículo.

2° Luego responde las preguntas planteadas que se relacionan con las lecturas anteriores, esta es clave para desarrollar la actividad número 3.

3° CREACIÓN DEL ARTÍCULO

Ya te formaste una idea de lo que sucedía en las épocas pasadas en torno a la visión de un cuerpo humano saludable. Ahora con este nuevo conocimiento es tu turno de crear.

A partir de tus respuestas crea tu artículo informativo, lee el anexo 2 para su elaboración.

Título de artículo: El Cuidado del cuerpo humano, Elementos de cambio y de continuidad histórica

El artículo irá en la sección ya señalada con el título con letra de tamaño más grande. Para la creación de tu artículo debes trabajar la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los cambios principales que debemos realizar como sociedad para mejorar y cuidar nuestro cuerpo el día de hoy?

**SECCIÓN CIENCIA Y CUERPO**

Lee el anexo n°4 y crea un artículo científico, que hable del descubrimiento del átomo, su evolución y el aporte en el mundo de la medicina, para el cuidado de nuestro cuerpo.

Para elaborar el artículo, debes considerar lo siguiente:

* TITULO: EL ÁTOMO EN EL MUNDO DE LA MEDICINA
* AUTOR (Nombre y apellido de quien realiza el artículo)
* INTRODUCCIÓN (breve descripción del tema que vas a tratar en el artículo)
* DESARROLLO (Una completa descripción del tema, indicando sucesos importantes, metodologías que se han usado para estudiar el tema, avances científicos, etc.)
* CONCLUSIÓN. (indicar la importancia del tema que trataste en el artículo científico)

**SECCIÓN CIENCIA Y CUERPO**

1. Observa detalladamente el esquema del anexo n° 5 que explica la fuerza electrizante
2. Observa la imagen del anexo n° 6 y completa las preguntas
3. Luego lee comprensivamente las páginas 94 y 95 del texto escolar de ciencias para complementar tu aprendizaje
4. A partir de lo que conociste redacta un artículo informativo acerca de la “Fuerza electrizante”. El artículo llevará por nombre “Un cuerpo electrizante”
5. Para su redacción debes considerar lo siguiente

**Introducción:** Puedes partir tu introducción eligiendo una de estas frases que completarás con tu propia interpretación: a) Cuando se habla de un cuerpo electrizante nos imaginamos que… b) La frase un cuerpo electrizante podría ser relacionada con… c) imagina frases similares. Luego se da a conocer de qué tratará el tema “Fuerza electrizante”.

**Desarrollo:** Presentación de la información. Puedes guiarte respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante saber de la electricidad?
2. ¿Cuáles son las consecuencias de no saber del tema de electricidad?
3. ¿La fuerza electroestática produce algún daño a tu cuerpo

**Conclusión:** Resumen la información y expone la opinión del tema.

Considera esta idea para cerrar el tema: Se puede decir que el ser humano tiene energía.

**SECCION MEDICINA Y CUERPO**

1. Realizar un reportaje breve con una entrevista creada sobre enfermedades gastrointestinales como Colon Irritable y gastritis. Para poder crear es importante manejar información del tema. Para ello, puedes ocupar como alternativa y complemento el Anexo n° 7 (Enfermedades digestivas)
2. El reportaje debe contener la siguiente información:
3. ¿Qué son las enfermedades gastrointestinales?
4. ¿Cómo se provocan?
5. ¿Cómo afectan los órganos, estos padecimientos?
6. Entrevista a una persona que haya sufrido alguna vez este problema digestivo, considera síntomas iniciales que afectaban al cuerpo el cómo lo solucionaron.
7. ¿Cómo se pueden prevenir este tipo de enfermedades?

**SECCIÓN MEDICINA Y CUERPO**

1. Elabora un artículo e investiga como la tecnología ayuda a mantener movilidad en el cuerpo humano cuando se ausenta una extremidad en él.
2. Lee en internet, revistas o libros que mantengan la información que necesitas para comprender como funciona este producto tecnológico.
3. En esta investigación te puedes enfocar como funciona un brazo, una pierna o el corazón artificial, debes escoger solo una.
4. Escribirás un artículo relacionado con la temática del cuerpo que te presentamos.
5. Debes redactar de acuerdo a lo que comprendes y entiendes (no copiar de internet)
6. Indica las ventajas y desventajas que mantiene este tipo de tecnología en el cuerpo humano.
7. La actividad debe tener una imagen o fotografía alusiva de lo que escribirás, lo puedes dibujar, recortar o imprimir.
8. Para finalizar, entrega tu opinión personal.

**SECCION HÁBITOS y VIDA SALUDABLE**

1.- Lee la información del anexo n° 8

2.-Luego escribe un artículo que hable sobre cómo practicar hábitos deportivos y alimentarios que ayuden a nuestro cuerpo a estar saludable.

3.- Responde las preguntas del anexo educación física para guiar tu redacción.

**SECCION HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE**

1° Lee la explicación que aparece en el anexo n° 9 sobre los porcentajes y las estrategias para calcularlos.

2° Elabora un artículo informativo sobre la OBESIDAD, considerando la información proporcionada en el anexo n°10 “ESTUDIO DE OBESIDAD”.

Para elaborar el artículo, debes considerar lo siguiente:

* TITULO: Crea un título que abarque el desarrollo del tema central.
* RESEÑA (breve descripción del tema que vas a tratar en el artículo)
* DESARROLLO (Una completa descripción del tema, indicando sucesos importantes, tabla de datos, cálculo de porcentajes, investigaciones u otros de interés)
* TABLA DE DATOS: incluye para tu artículo dos tablas de datos, las cuales deben estar explicadas en el desarrollo especificando la información. Las tablas deben incluir la siguiente información:
* **TABLA N°1: RANKING DE OBESIDAD**: aquí debes incluir los países de Chile, México y E.E.U.U indicando la cantidad de habitantes, el porcentaje de ellos que presenta obesidad y el porcentaje de ellos que no tiene la enfermedad.
* **TABLA N°2: ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE BERGEN:** Aquí debes incluir la cantidad de personas que participaron en el estudio, la cantidad de personas que desarrollaron cáncer y el porcentaje al cual corresponde, y la cantidad de personas obesas con el porcentaje al cual corresponde.
* CIERRE: Aquí debes incluir lo que se espera a futuro en relación a la obesidad, cómo podemos mejorar u otras ideas relacionadas con la globalidad del tema.
* AUTOR (Nombre y apellido de quien realiza el artículo)

**SECCION CULTURA PARA EL CUERPO**

1. Lee la explicación del anexo n° 11 de lenguaje sobre denotación y connotación.
2. Completa la actividad con el texto del estudiante que allí se propone **“PARA TU MEJOR COMPRENSIÓN”**
3. Lee también la información del anexo n° 11 titulada **¿Qué nos entrega la poesía?**
4. Redacta un artículo que tendrá como título **“Poesía para el cuerpo”** donde con tus palabras y según lo leído describirás cómo el escribir o leer poesía podría ayudar a las personas a valorar más el cuerpo físico y el cuerpo emocional. Sigue la estructura que se presenta en el anexo n°2 **Estructura de un artículo.**
5. Para guiarte reflexiona sobre las ideas positivas y/o negativas que generalmente tienen las personas sobre sus cuerpos. Pregúntate ¿Qué partes de tu cuerpo te gustan y cuáles no te gustan? ¿Por qué?
6. Planifica la escritura del artículo informativo a partir de los siguientes criterios:
* INTRODUCCIÓN: presentación del tema central. Ayúdate con las siguientes preguntas:

¿Cuál es el propósito de la poesía? ¿Qué sentimientos se manifiestan físicamente en el cuerpo con la poesía?

* DESARROLLO: explica la relación entre el cuerpo y la poesía, ¿Consideras que escribir poesía ayuda a que cuidemos el cuerpo? ¿Cómo se beneficiaría nuestro cuerpo si escribieras o leyeras poesía de diversos temas? Explica y busca ejemplos que justifiquen tu respuesta
* CONCLUSIÓN: Haz un resumen de los aspectos más importantes y entrega tu opinión personal.

**SECCION CULTURA PARA EL CUERPO**

1. Lee el artículo del anexo n° 12.
2. Con esta información escribe un artículo que hable sobre cómo el collage ayuda a la valoración y sensibilización del cuidado del cuerpo por medio de la fotografía.
3. *El título del artículo será: “El cuerpo es un objeto en el que todos tenemos el privilegio o la fatalidad de habitar”*
4. Crear tu propio un collage para acompañar el artículo. Puedes dibujar o usar recortes de personas cuidando su cuerpo desde diferentes aspectos: alimentación, ejercicios, cosmética (uso de cremas, maquillaje, vestuario), espiritualidad, descanso, conexión con la naturaleza, etc.

**SECCION INTERNACIONAL**

Instrucciones:

* Para el proyecto de junio deberán crear una revista y completar las secciones con las actividades de cada asignatura. El título del artículo que debes colocar en la sección de inglés será “taking care of your body”
* Escuchar el audio y completar las oraciones del texto relacionado a cómo cuidar tu cuerpo, puedes guiarte por las palabras en la lista. Una vez completadas las oraciones, este texto será tu artículo en la sección de inglés y formará parte de la revista.

Titulo del artículo: Taking care of your body (teikin keir of iur bari): Cuidando tu cuerpo.

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**Teens should be physically active at least 60 minutes of every day.  **(Tins shud bi fisikli actif at list siksti minets of evri dei).**

Lista de palabras para completar las oraciones.

Don´t listen to loud music

**(don’t listen tu miusic)**

Brush and floss your teeth

(**brush en flos iur tif)**

Exercise regularly

**(exersais reguiularly)**

Wear sunscreen

**(wir sancrin)**

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.** Make it a habit now, and prevent tooth and gum problems in adulthood.  **(Meikit a jabit nau, and privent tuf and gam problems in adoltjud).**
2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.** Getting just one bad sunburn as a child or teenager increases your risk of getting skin cancer as an adult. **(guering yast uan bad sanborn asa chaild or tineyer incrisis iur risk of guering skin cancer asan adolt.**
3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.** This can damage your hearing for the rest of your life. **(Dis ken deamach iur jiring for de rest of iur laif.**
* Ahora, graba un audio con tu articulo finalizado (entre paréntesis esta la pronunciación de todo) y lo envías a tu docente vía correo lduran@liceomixto.cl o por WhatsApp +56934466371 . Puedes utilizar la aplicación [www.vocaroo.com](http://www.vocaroo.com) para grabar audio.

 Speaking

|  |
| --- |
| **Adecuadamente 3 Elementalmente 2 insuficientemente 1** |
| Preguntan al docente o a los pares cuando no saben o no recuerdan. Repiten y practican una presentación con apoyo de los paresRepiten y graban sus audios con fluidez. |

 **Writing**

|  |
| --- |
| **Adecuadamente 3 Elementalmente 2 insuficientemente 1** |
| Escriben textos variados. Hacen correcciones, usando diccionario y procesador de texto, ocasionalmente con apoyo. Demuestran expresión escrita en general respondiendo correctamente a las actividades planteadas. |

**SECCIÓN ENTRETENCIÓN**

 “Música para el corazón y el alma”

En esta sección de la revista trabajarás con la canción y el video musical de “Firework” de Katy Perry, la cual deberás oír en el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=uz96tnEoIvc>

Luego de eso, simularás una entrevista ficticia a la artista, pero antes, deberás hacer una breve introducción donde entregues información importante de la cantante.

Crearás una entrevista a la cantante donde el tema principal sea el motivo por el cual ella creó esta canción (no es necesario que lo investigues, puedes inventarlo tú, deberás “hacerle” 8 preguntas además de las siguientes:

- ¿Qué te inspiró a crear esta canción?

- ¿Qué mensaje esperas dejar en quienes oigan tu canción?

- ¿Hay alguna parte del video que sea especial para ti? ¿por qué? **OJO las respuestas debes inventarlas tú**.

 Al final de la página de la entrevista, deberás hacer un cuadro donde invites al “lector de la revista” a escuchar otra canción que hable del amor propio. Por lo tanto, escribirás alguna frase que consideres acorde al tema y luego poner el nombre de la canción y el artista.

**SECCIÓN ENTRETENCIÓN**

1. Crear un crucigrama con los siguientes conceptos.

a) Lípidos.

b) Proteínas.

c) Carbohidratos.

d) Vitaminas y minerales.

c) Agua.

1. Para poder crear el crucigrama y conocer la definición de estos conceptos, deberás leer las páginas del libro de Ciencias Naturales (Pág. 12 y Pág.13).

Además, transcriba o pegue la sopa de letras del anexo n° 13 y luego resuelva. También transcriba o pegue el test de vida saludable después de la entrevista creada de “Música para el corazón y el alma” y el crucigrama.

**EVALUANDO EL PROCESO**. Para finalizar transcriba o pegue en la página final la autoevaluación del proceso de elaboración de la revista. Conteste con franqueza, en esta parte no hay respuestas correctas, ya que el propósito es que usted haga conciencia de cómo y cuál fue su desempeño siempre con miras de mejorar.

**ANEXOS**

 *Aquí encontrarás la información necesaria para complementar tu trabajo de creación de la revista escolar.*



**ANEXO N° 1 ¿Qué es una revista?**

La revista es un tipo de publicación, generalmente semanal o mensual, cuyo fin es atraer al lector no por sus noticias sino por constituir un entretenimiento para amenizar el ocio. Una publicación impresa y periódica que trata sobre uno o varios temas de interés. Eso es una revista. Las revistas se clasifican en: informativas, de apoyo, científicas, de entretenimiento, y de farándula. Con la revolución tecnológica hoy en día han surgido las revistas digitales.

Partes de la revista:

a- **Portada**. La portada es la página principal que se visualiza de una revista. El objetivo de la portada es vender al lector el contenido resumido de las noticias que contiene, despertar el interés del cliente por comprarla para descubrir su interior.

b- **Contraportada**. Es una pequeña reseña del contenido de la revista, enunciado breve y sintético algunos de los contenidos más relevantes que se encontrarán en el interior de la edición.

c-**Editorial**. Es un texto que expresa la opinión de la revista.

d- **Índice**. El índice es un listado de indicadores asociados a palabras o frases, que permiten ubicar con facilidad un contenido en el interior de la revista.

e- **Artículos**. El artículo es la parte medular de la revista, al igual que del diario y periódico. Pueden ir acompañados de imágenes, gráficas o fotografías, que estarán generalmente explicadas por un epígrafe.

**ANEXO N° 2 Estructura de un artículo informativo.** Un artículo informativo es un texto que tiene como objetivo informar a una audiencia sobre un tema de interés. Para realizarlo, es necesario tener en consideración ciertos factores, entre los que destacan: A) El tipo de audiencia a la se dirigirá. B) El propósito comunicativo. C) La información que se entregará. D) Diversos datos y cómo ordenarlos. E) Utilizar una estructura adecuada.

En general, los artículos siguen una estructura muy particular, que consiste en:

¬ INTRODUCCIÓN: Inicio del texto, donde se presentan el tema y los objetivos del artículo. Debe motivar a la lectura del resto del trabajo.

¬ DESARROLLO: Constituido por al menos tres párrafos, donde se desarrollan ideas centrales, informaciones y descripciones. La idea es clasificar la información según importancia y presentarla como un cuerpo estructurado de ideas.

¬ CONCLUSIÓN: Es la respuesta a la interrogante: ¿a qué llegué después de este trabajo? Es más bien una síntesis y puede añadirse información que puede ser investigada en un futuro. Tiene que encontrarse relacionada con el propósito de nuestro trabajo, y dar cuenta de manera general, de la información más importante que éste entregó.

**ANEXO N° 3 HSTORIA**

**La apariencia: belleza y cosmética.**

El concepto de belleza ha sido siempre tan relativo como el de limpieza personal. De hecho, los cánones de belleza femenina y la forma femenina ideal han sufrido transformaciones. El ideal medieval de dama aristocrática graciosa, de caderas angostas y pechos pequeños, dio paso –entre el siglo XV y EL XVI- a una modelo más gorda, de caderas anchas y pechos llenos. Se entendía que la gordura era signo <saludable>, igual que la limpieza, mientras que la delgadez era signo de enfermedad y pobreza. Las mujeres de clase se distinguían por su físico bien alimentado y la prístina blancura de su ropa interior. En este periodo cobró importancia la diferencia entre mujeres y hombres en su vestimenta, apariencia y comportamiento. El hombre se distinguía por cierta masculinidad robusta y lozana, y la mujer, por cierta ternura suave y delicada, con aire de dulzura femenina.

 La literatura comenzó a insistir en la fragilidad del sexo femenino y el deber de los hombres de protegerlas de su propia debilidad innata, gobernándolas con mano suave y pulso firme. Por su parte, se establecieron límites sociales y jerarquías inmutables, a través de leyes santuarias preocupadas por el estatus, la identidad sexual y la vestimenta. Ahora bien, la envoltura exterior del cuerpo se convirtió en un espejo en el cual el yo fue visible para todos.

 Igualmente, las artes cosméticas en los círculos de elite fueron considerados accesorios tan esenciales como el polvo, el perfume y la ropa interior; las pinturas y las cremas en otros sectores eran signos de vanidad y una incitación a la lujuria, pero en general se insistía en que los cosméticos mejoraban la apariencia por medio de las mezclas. Este era un mecanismo de las mujeres para captar la mirada de los hombres y poder mostrar su belleza.



Lady Godiva (1892), Edmund Blair Leighton

representación de mujer en la edad media.

Ceres y dos ninfas, de Rubens

representación de la mujer en el renacimiento

|  |
| --- |
| RECUERDA QUE:**Edad Media**. Período histórico, posterior a la Edad Antigua y anterior a la Edad Moderna, que comprende desde el fin del Imperio romano, hacia el siglo V, hasta el siglo XV.**Renacimiento** es el nombre dado en el siglo XIX a un amplio movimiento cultural que se produjo en Europa Occidental durante los siglos XV y XVI. Fue un periodo de transición entre la Edad Media y los inicios de la Edad Moderna. |
| **En la Edad Media se comía más sano que hoy en día**Es una realidad que quienes vivían en la Edad Media vivían mucho menos que nosotros, y llegar a los sesenta años era toda una proeza que inspiraba respeto y admiración. Incluso mucho antes, durante la época del Imperio Romano, las cosas funcionaban igual y la expectativa de vida era mucho más reducida que la actual.Pero una cosa es la cantidad de años vividos, y otra es la calidad de esos años vividos: la calidad de vida. Un reciente estudio ha arrojado información respecto a la dieta que se llevaba a cabo durante esta época, y ha sacado la conclusión de que ésta era mucho más saludable que la que llevamos hoy en día.Acorde a este estudio, el hombre promedio de la Edad Media comía en un día dos barras de pan a diario, más o menos 250 gramos de carne roja o de pescado, muchísimas y gran variedad de verduras.Incluso en esta época los azúcares refinados que hoy en día podemos encontrar en dulces y galletitas no existían, lo cual les ahorraba muchos inconvenientes a estas personas.El estudio sugiere que si prestamos atención a la dieta de las personas de la Edad Media, sumada a la cantidad de horas en las que hacían un esfuerzo laboral que demandaba ejercicio físico (unas doce horas diarias), podemos comprobar que a nivel de salud estas personas tenían mucho menos riesgos que nosotros de padecer enfermedades cardíacas o diabetes, además de ahorrarse el problema del colesterol.Además, el tiempo que dedicamos a realizar ejercicio físico hoy en día se ha visto notablemente reducido en relación al tiempo que se dedicaba (por razones laborales) en la Edad Media, pasando de unas ocho horas a tan sólo 20 minutos diarios en promedio.Es verdad, las condiciones higiénicas y sanitarias de la Edad Media eran sumamente precarias, además de que la vida diaria tenía exigencias exageradas y angustias de todo tipo, sumado a pobres niveles de intelecto en la población. No obstante, a nivel alimenticio y físico, estos hombres nos llevaban una importante ventaja, y además, haciendo alusión a lo que decía más arriba de la cantidad de años vividos, es necesario diferenciar la esperanza de vida con la calidad de vida, dos esferas que nos pueden hacer comprender las diferencias entre el hombre de la Edad Media y el hombre de hoy.RESPONDE:¿Cuál era la idea de cuerpo humano saludable en la edad media?¿Cuál era la idea de cuerpo humano saludable en el renacimiento?¿Cuál es la idea de cuerpo humano saludable en la actualidad? Buscar imagen alusiva a esta idea¿Con que época, edad media o renacimiento, vemos un elemento de continuidad histórica en la interpretación actual de cómo debe ser un cuerpo humano saludable? |

**ANEXO N° 4 DE QUÍMICA**

A finales del siglo XIX, científicos en diferentes países del mundo llevaron a cabo experimentos en los que se sirvieron de un tubo de cristal catódico con electrodos soldados en su interior a un estricto vacío. Al aplicar flujos de alta corriente a través del tubo, en el cátodo aparece un bonito resplandor verde.

Este nuevo fenómeno recibió el nombre de “rayos catódicos”, y estos empezaron a ayudar a entender su naturaleza. No se tardó en demostrar que los “rayos catódicos” son electrones, partículas cuya existencia hasta entonces no estaba demostrada.

El físico alemán **Wilhelm Röntgen**, mientras trabajaba con un tubo de rayos catódicos se percató del resplandor de un trozo de cartón que había cerca y que estaba pintado con platinocianuro de bario, y llegó a la conclusión de que había descubierto un nuevo tipo de radiación. **La bautizó “rayos X”** y estableció una importante propiedad: dichos rayos “iluminaban” el cuerpo humano y otros objetos, lo cual permitía fotografiar su estructura interior.

Hoy en día, en Rusia **los rayos X se llaman “roentgen”** en honor a su descubridor, y se utilizan para identificar enfermedades internas en humanos sin necesidad de operaciones, para el tratamiento de enfermedades oncológicas mediante la destrucción de células cancerígenas (radioterapia), y para determinar la estructura interna de los materiales y buscar deficiencias (radioscopia) en un análisis físico-químico (cristalografía y espectroscopia de rayos X).

Gracias a los estudios de Roentgen, solo tuvo que transcurrir un año para que el científico francés **Becquerel descubriera el fenómeno de la radiactividad**. Durante la desintegración radiactiva del núcleo se desprende una radiación de gran energía.

La idea de usar esta energía se mostraba bastante tentadora, pero ¿cómo llevarla a cabo? La solución se encontró rápidamente, y ya en 1913, el físico inglés Henry Moseley presentó la primera fuente radioisotópica de energía en forma de esfera de cristal plateada por dentro en cuyo centro, en un electrodo aislado, se localizaba una fuente de radio de radiación ionizada.

Cabe decir que estas fuentes de generación de energía tienen importantes ventajas: no necesitan mantenimiento, son compactas y tienen vasta capacidad para almacenar isótopos radiactivos.

 Actualmente muchos faros y radiobalizas del Ártico reciben energía de generadores radioisotópicos termoeléctricos, en los cuales la energía térmica de la desintegración se convierte en eléctrica mediante la transformación termoeléctrica. En el futuro las fuentes radioisotópicas de corriente serán imprescindibles en la exploración del espacio exterior, en el suministro energía a marcapasos, y también como fuente principal de energía para robots.

Tras el descubrimiento de Roentgen, Becquerel y muchos otros científicos de todo el mundo, se iniciaron experimentos para estudiar y “dominar” este nuevo tipo de energía. **A principios del siglo XX**, especialistas europeos, norteamericanos y soviéticos validaron en teoría y confirmaron provisionalmente la **existencia de la reacción nuclear** en cadena de la fisión.

En **los años 40** se creó el **primer reactor nuclear** y se sintetizaron los nuevos elementos de la [tabla de Mendeléyev](http://es.rbth.com/technologias/ciencia/2016/02/08/de-la-tabla-periodica-al-vodka-los-inventos-de-dmitri-mendeleyev_565873) (el neptunio y el plutonio), se construyeron cadenas de producción para enriquecer el uranio, y en los principales países del mundo empezaron a surgir centros científicos y de formación sobre el futuro sector nuclear. Si bien los primeros logros en el sector atómico estaban destinados a la creación de armas nucleares, para mediados del pasado siglo la humanidad se había volcado totalmente en el usar los conocimientos y avances adquiridos para objetivos pacíficos. La **primera planta nuclear del mundo** se diseñó y construyó **en la Unión Soviética**. Su construcción se inició en 1948 en el pueblo de Óbninsk, a 100 kilómetros de Moscú, y se puso en funcionamiento el 27 de junio de 1954.

A principios de los años 50 empezaron a surgir diferentes técnicas radiactivas en la esfera de la medicina, la agricultura, la geología, el ensayo no destructivo, etc., que poco a poco fueron ampliando el ámbito de uso de la energía nuclear. Por ejemplo, se empezó a usar los conocidos como “átomos marcados” como marcadores para la observación de diferentes reacciones químicas: en caso de introducir una molécula en un átomo radiactivo, se puede observar su comportamiento mediante detectores de radiación. Esto permitió encontrar la respuesta a muchas cuestiones que antes se consideraban irresolubles. Se hizo posible observar la reestructuración de átomos en moléculas, la transformación de sustancias y el curso de reacciones químicas. Hoy en día prácticamente todos los países del mundo, incluidos casi todos los que rodean Bolivia en el continente, hacen uso de técnicas radiactivas diversas para conservar alimentos, descontaminar el agua y obtener nuevos materiales.

Como bien sabemos, la **materia está compuesta por átomos**, que a su vez están formados por un núcleo y una corteza de electrones. Dentro del núcleo, nos encontramos con los nucleones, unas partículas conocidas como protones y neutrones. Según la cantidad y proporción de éstas, diremos que un átomo pertenece a cierto elemento. Los núcleos con el mismo número de protones y distinto número de neutrones se denominan isótopos. Sin embargo, no todas las combinaciones de nucleones son posibles, y cuando en la naturaleza aparecen núcleos descompensados, estos sufren un proceso natural de desintegración en el cual se emite radiación. Esta radiación se conoce como **rayos alfa si son núcleos de helio**, rayos beta si se despide electrones, o rayos gamma si se trata de fotones.

Estos átomos radiactivos, conocidos como radioisótopos, se pueden unir a moléculas que cumplan una función metabólica e inocularlas en el interior de un paciente. De esta forma, siguiendo la pista de la radiación que emiten estas moléculas, se puede obtener información acerca del metabolismo del paciente. Esto es lo que se hace en Medicina Nuclear, una especialidad médica donde mediante el uso de los radioisótopos, se puede obtener**imágenes diagnósticas de incontables enfermedades**. E incluso, aumentando la cantidad de radiación, se puede conseguir hacer tratamientos dirigidos. En este proceso, los Físicos Médicos tenemos un importante papel, pues además de verificar que las máquinas están en buenas condiciones para detectar la radiación correctamente, velamos por que ésta sea segura para el paciente, y sus familiares, así como para el resto de trabajadores del Hospital.

**ANEXO N° 5 FÍSICA ANEXO N° 6 FÍSICA**

****

¿Qué tipo de energía se experimenta en el cuerpo de esta niña?

R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Qué causa este fenómeno?

R: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ANEXO N° 7 BIOLOGÍA**

**Algunas enfermedades digestivas.** Las enfermedades digestivas son trastornos del aparato digestivo, que algunas veces se denomina tracto gastrointestinal (GI).

En la digestión, el alimento y las bebidas se descomponen en pequeñas partes (llamadas nutrientes) que el cuerpo puede absorber y usar como energía y pilares fundamentales para las células. El aparato digestivo está compuesto por el esófago (tubo de alimento), el estómago, los intestinos grueso y delgado, el hígado, el páncreas y la vesícula bliar.Una enfermedad digestiva es cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo. Las afecciones pueden ir de leves a serias. Algunos problemas comunes abarcan cáncer, síndrome del intestino irritable (colon irritable), gastroenteritis, gastritis e intolerancia a la lactosa.

Otras enfermedades digestivas abarcan:

* Problemas estomacales, incluyendo: gastritis, úlceras gástricas usualmente causadas por infección por *Helycobacter Pylori (bacteria)* y cáncer.
* Problemas hepáticos, como hepatitis B, hepatitis C, cirrosis, insuficiencia hepática y hepatitis alcohólica y autoinmunitaria
* Pancreatitis y entre otras.

La gran mayoría de estos padecimientos se producen o aparecen como causa de una mala alimentación, ya que los

órganos tienen un límite de procesar ciertas sustancias para su metabolismo (descomposición y reorganización de nutrientes). Por ejemplo, el exceso de grasa, aceite, sal y azúcar, puede producir muchas alteraciones a nivel gastrointestinal. En el caso de las grasas estas se pueden acumular en el hígado, intestinos y páncreas, provocando una saturación del órgano lo que impide su buen funcionamiento como por ejemplo en el hígado y páncreas, los cuales secretan encimas que descomponen estas grasas, pero al haber una gran cantidad de grasas, producen más encima provocando irritación en los otros órganos ya que estas encimas son muy fuertes y dañan a los otros órganos produciendo diarreas luego de comer cocas con mucha saturación en nutrientes como grasas, azúcar y aceites y hasta casos graves algún tipo de cáncer. También algunas enfermedades como el colon irritable aparte de producirse por trastornos digestivos, también puede ser causadas por factores de estrés, ansiedad y depresión.

Por eso es importante tener una alimentación balanceada, rica en vitaminas, minerales y proteínas y baja en sales, azúcar y grasas.

El cambio a una dieta saludable, incorporando tomar agua de manera óptima y la actividad física y buscar actividades que reducen el estrés, son factores que reducen notable e importantemente los riesgos de tener este tipo de problemas digestivos.

**ANEXO N° 8 EDUCACIÓN FÍSICA**

“HABITOS DIARIOS QUE DAÑAN TU SALUD

La inactividad física, la comida rápida o el estrés no hacen más que dañar tu salud. Toma nota y haz algo para eliminarlos de tu rutina diaria. Tu cuerpo y mente te lo agradecerán.

**1.Saltarte el desayuno.** Aumentarás de peso porque tendrás más hambre durante el resto del día y seleccionarás peor los alimentos, tendiendo a comer los más grasos y ricos en azúcares simples.

Un desayuno ideal está compuesto por: lácteos (leche, yogurt, queso), hidratos de carbono (pan integral, cereales integrales) y fruta. Se puede añadir aceite de oliva, frutos secos e incluso algo de proteína magra: jamón sin grasa, atún natural.

**2. La comida rápida, los snacks y el picoteo.** Beber un zumo vegetal o de fruta natural, o tomarse cuatro nueces es totalmente recomendable en una dieta sana. Son los llamados snacks saludables. Ahora bien, si hablamos de otro tipo de snacks como patatas fritas o chocolatinas ricas en grasas está claro que van a ser perjudiciales para nuestra salud.

**3. Cenar tarde y mal.** Hace que tengas problemas para un descanso adecuado, pues tu organismo tendrá que hacer la digestión en las horas en que estás durmiendo. Por otro lado, acumularás más “hambre” y acabarás ingiriendo muchas más calorías de las recomendadas, que ya no las quemarás pues te retirarás a dormir.

**4. La vida sedentaria.** Es una de las 10 causas principales de mortalidad, morbilidad y discapacidad y constituye el segundo factor de riesgo más importante para la salud después del tabaquismo.

La inactividad hace que se debiliten tus huesos y pierdas masa muscular, provocando debilidad y tus posibilidades de padecer artritis, artrosis u osteoporosis serán mayores en el futuro. También favorece la aparición del sobrepeso y la enfermedad cardiovascular. Es fundamental la prevención del sedentarismo, especialmente en la infancia.  ¿Cómo? Con la adopción de un estilo de vida “activo” que incluya la práctica de ejercicio físico regular y a diario. Bastan 30 minutos diarios de actividad física, que puede incluir desde salir a pasear con el perro, bailar o practicar un deporte.

**5. Las preocupaciones.** ‘Pre-ocuparse’, como su nombre indica, significa ocuparse antes de tiempo y es obvio que no debes ocuparte ahora de cosas que todavía no han ocurrido. Esto significa que pones tu cuerpo en tensión y tu mente a trabajar, y no debes olvidar que las células que más energía consumen son las neuronas.

Además, cuanto más te preocupas por algo negativo, más queda tu mente secuestrada por las emociones de miedo, rabia o tristeza que estás sintiendo y, en vez de buscar soluciones para resolverlo, lo que hace es centrarse más en las características negativas de la situación creándose un círculo vicioso. Como dice el proverbio chino: “Si una cosa tiene solución, ¿para qué preocuparse? Y, si no la tiene, ¿para qué preocuparse?”

**6. No ponerte crema.** La piel es la barrera que te protege del entorno y atenderla es cuidar una parte fundamental de tu cuerpo. Las agresiones externas producidas por el sol, el aire y todo tipo de agentes químicos y ambientales hacen que tu piel sufra y se reseque. Por ello hay que prestar una especial atención a su nivel de hidratación. El uso de crema no sólo mejora la consistencia de la epidermis, sino que además mantiene la humedad, contribuye a la regeneración de células, proporciona vitaminas y otras sustancias esenciales e incrementa la elasticidad.

Ya lo sabes, toma nota y elimina estos malos de tu rutina diaria. Tu cuerpo y mente te lo agradecerán

**Preguntas guías para escribir tu artículo:**

¿Qué diferencia hay en la condición física de un cuerpo en reposo y un cuerpo en movimiento? ¿Cuál era la idea sobre el cuidado del cuerpo en épocas pasadas?

¿Por qué es importante para nuestro cuerpo desarrollar actividades físicas?

¿Qué beneficios conlleva para el cuerpo de un adolescente desarrollar actividades físicas?

¿Por qué se debe complementar la actividad física con alimentación adecuada?

Ejemplifica todo lo anterior proponiendo una rutina de hábitos y ejercicios de que beneficien a nuestro cuerpo.

**ANEXO N° 9 DE MATEMÁTICA**

**¿Qué es un porcentaje?**

Un tanto por ciento o porcentaje es la cantidad que hay por cada 100 unidades.

Se expresa añadiendo a la cantidad el símbolo % La parte en blanco de la figura representan 24 partes de un total de 100, por lo tanto, se lee un 24%

|  |
| --- |
| **Para calcular porcentajes, puedes utilizar diversas estrategias:** **Estrategia 1**: Divide la cantidad por 100. Luego, multiplica el cociente anterior por el porcentaje solicitado. Por ejemplo: calcula el 20% 800 = 800: 100 = 8 8 ▪ 20 = 160 **Estrategia 2**: Multiplica el número por el porcentaje solicitado y luego divide por 100. Por ejemplo: Calcula 30% de 900 = 900 ▪30 = 270.000 = 2700 100 100 |

**ANEXO N ° 10 ESTUDIO OBESIDAD**

Una alarmante realidad se dio a conocer recientemente en nuestro país. Los últimos datos publicados por la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) muestran que el 74% de la población adulta en Chile sufren sobrepeso u obesidad. El cual tiene una cantidad de habitantes de 18.730.000 personas. **Esto sitúa a Chile en el país de la OCDE con más alta tasa de obesidad y sobrepeso, por encima de México que tiene un 72 %, con 126.200.000 habitantes y Estados Unidos con un 71%, con 328.200.000 habitantes.** Esto incentivó al gobierno a tomar medidas y convocar un Consejo de Desarrollo sustentable. ¿Cuál es la finalidad de este consejo? ¿Qué consecuencias a largo plazo tiene para la población chilena esta situación?

La obesidad es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede llegar a perjudicar la salud. Es causada por un desequilibrio energético a lo largo del tiempo, lo que significa consumir más calorías que las que gasta el cuerpo, produciendo de esa forma, un almacenamiento en exceso de energía en forma de grasa. La forma más común de medirla es con el índice de masa corporal (IMC) que se utiliza para establecer diagnósticos y clasificarla.

No se trata solo de un problema estético, es reconocida como una enfermedad crónica por la Organización Mundial de la Salud. La Obesidad ha estado presente en nuestro país hace ya muchos años provocando la preocupación constante tanto en la población como en las autoridades. Es que los problemas de salud provenientes de esta situación pueden llegar a ser muy serios. Entre los más conocidos encontramos diabetes, la hipertensión arterial, el hipercolesterolemia o el aumento del riesgo de enfermedades del corazón.

El primer Atlas Mundial de la Obesidad Infantil realizado por la Federación Mundial de Obesidad (WOF, por sus siglas en inglés) predice que en 2030 más 774 mil menores de 19 años serán obesos en Chile.

No es novedad que los kilos de más son un serio riesgo de salud. Sabemos que aumenta las probabilidades de enfermedades cardiovasculares y diabetes, pero también se ha demostrado que aumenta las de sufrir tumores malignos.
Recientes estudios de un grupo de investigadores de la Universidad de Bergen, ha encontrado
pruebas de que el sobrepeso puede tener mucho que ver con el aumento del riesgo de desarrollar
ciertos tipos de cáncer.

En el estudio se centraron en el grado, el ritmo y la duración de la obesidad en relación con el riesgo de esta enfermedad. Los investigadores usaron los **datos médicos de 220.000 participantes suecos y austriacos**. De ellos, **desarrollaron cáncer 27.881** individuos. De ellos, **9.761** eran obesos. Esta es una cifra altísima, pues representaba al 35% de todos los casos.

Al mismo tiempo, los participantes que eran obesos con una edad inferior a los 40 años veían su probabilidad de desarrollar los siguientes tipos de cáncer aumentadas:

* 70% cáncer de endometrio.
* 58% cánceres renales.
* 29% cánceres de colon y de recto.

La principal conclusión es que prevenir la ganancia de peso puede ser una estrategia de salud pública para reducir la incidencia de diversos tipos de cáncer.

Lo positivo es que incluso un nivel mínimo de adelgazamiento puede mejorar o prevenir los problemas de salud relacionados con la obesidad. Un cambio de hábitos en la dieta, mayor actividad física y los cambios de conducta pueden ayudarte a bajar de peso. Los medicamentos recetados e incluso la cirugía para adelgazar son opciones adicionales para tratar la obesidad.

**ANEXO N° 11 LENGUAJE**

Recuerda que lo último que conociste en lenguaje fue el tema de la poesía que tiene como características principales la expresión de sentimientos y el uso de un lenguaje embellecido. Ahora conocerás como este uso especial del lenguaje es desarrollado por medio de este género literario, la lírica, conociendo las características del lenguaje DENOTATIVO y CONNOTATIVO.

|  |  |
| --- | --- |
| **DENOTACIÓN**: es el lenguaje objetivo acorde con la realidad, es decir, que se utiliza para describir o decir las cosas tal como se presentan en la realidad.Se refiere al significado del diccionario.Su propósito es comunicar con claridad | **CONNOTACION**: es el lenguaje que expresa más de un significado.Su función es estética porque da belleza a la expresión.Se refiere a un significado personal. |
| Ejemplo.LEÓN: gran mamífero carnívoro de la familia de los félidos, de pelaje entre amarillo y rojo | Ejemplo.LEÓN: hombre audaz, empeñoso y valiente. |

**PARA TU MEJOR COMPRESIÓN.**

* Lee del texto del estudiante el poema de la pág. 12 y responde en tu cuaderno la actividad número 3 letra a) y b) de la pág. 13.
* Luego responde en tu cuaderno ¿Qué crees que le pasa a nuestro cuerpo físico cuando nos sentimos enamorados?
* Luego lee atentamente el poema de la pág. 212. Luego responde en tu cuaderno la actividad que aparece al finalizar el poema **Interpreta la ilustración**. Por último, ve a la página 215 responde la pregunta de la letra D la actividad número 1.

**QUÉ NOS ENTREGA LA POESÍA**

Los vínculos entre el lenguaje y el cuerpo son especialmente relevantes. El lenguaje que refleja la experiencia poética es el corazón de la vida […] se infiere que el lenguaje y el cuerpo están en la base de todo acto creativo y amoroso […] No se vive sin cuerpo como tampoco se poetizan las experiencias de ser, estar y amar sin el lenguaje. Clarifico que el amor en la obra paciana es sensual: el yo rinde culto al cuerpo de la amada precisamente por su uso voluptuoso del lenguaje. […] Por ahora, cabe especificar que el cuerpo tiene distintas representaciones […] aparte de las variantes erotizadas —tales como el cuerpo caminante, el cuerpo que lee y escribe, […].

El texto de Paz nos permite contemplar el estado entre una experiencia poética y una experiencia vital. Esto se debe en gran parte al énfasis que se pone en el cuerpo a lo largo de El mono gramático, y más propiamente en el cuerpo que avanza en el sendero de Galta. La caminata física y la creación poética se presentan como actos profundamente interconectados. Se nota en la siguiente cita que el narrador atribuye un privilegio especial al camino y que este tiene relevancia tanto para el acto de andar como para el de escribir:

recorrerlo de nuevo (inventarlo a medida que lo recorro) y sin darme cuenta, casi insensiblemente, ir hasta el fin […] precisamente al comenzar la caminata, tampoco sabía adónde iba ni me preocupaba saberlo. No me hacía preguntas: caminaba, nada más caminaba, sin rumbo fijo. Iba al encuentro… ¿de qué iba al encuentro? Entonces no lo sabía y no lo sé ahora… (Sacado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0188254614703605>)

La poesía aporta al diario vivir, en el hecho que es el medio de expresión de sentimientos, ideas y emociones del interior de un sujeto, permitiendo así que el hombre exprese en un momento determinado, su sentir a los demás, ya sea de manera oral o escrita. […] el autor Pfeiffer señala que hay tres modos de leer poesía solo por su contenido:

El primer modo de lectura poética sería como manera de escape de la realidad, deseando alcanzar gracias a este género literario un pasatiempo, además de diversión; la forma número dos, hace referencia a que la poesía sería la manera de gozar con hechos que en la vida común son demasiado complicados; mientras tanto, el tercer modo sería según Pfeiffer “filosofía disfrazada”. **(Pfeiffer, J. (1951). La poesía. México: Fondo de cultura económica, p.89. Universidad del Bío-Bío - Sistema de Bibliotecas - Chile 20).**

Para el autor las formas enunciadas anteriormente serían erróneas puesto que luego argumenta: “la poesía no es distracción, sino concentración, no sustituto de la vida, sino iluminación del ser, no claridad del entendimiento, sino verdad del sentimiento”. Por lo que, el escribir o leer poesía permitiría al ser humano despertar su espíritu tranquilo, fortaleciendo en él diversas características interiores y exteriores que con la vida agitada del mundo globalizado se han dejado de lado, no obstante, esto requiere de un ser concentrado en lo que está haciendo, capaz de reflexionar acerca de lo que percibe mediante la poesía. Gracias a la poesía se promueve sobre todo el deleite y gusto por la belleza que es entregada a través del género lírico, donde el goce estético es fundamental. Ser receptor y creador de poesía sería la máxima expresión de subjetivismo, donde los sentimientos del alma serían perpetuados en un escrito y renovados en cada lectura. (sacado de <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1385/1/Rivas_Valenzuela_Marcela.pdf> )

**ANEXO N° 12 ARTES VISUALES**

**El ‘collage’, una técnica para sanar la mente**

*Cada vez son más los profesionales en salud mental que usan esta herramienta en sus psicoterapias*

Fue en medio de mi licencia médica, tras una cirugía para bajar de peso, que escuché la indicación de mi psicóloga: “¿por qué no haces un ‘collage’ sobre el propósito de esta cirugía?”, me dijo.

La primera imagen que cruzó por mi cabeza fue la de una supermodelo. […] Ante lo que, supongo, era una mueca de horror, la terapeuta agregó: “No importa que te quede bonito, ni siquiera que yo lo entienda. Lo importante es que te conectes no con el porqué de la cirugía (eso ya lo sabes), sino con el sentido de esta”.

La tarea era de dificultad mayor. Implicaba hacer una revisión más profunda de la que quizás, hasta ese punto, había logrado procesar. Como yo, no son pocas las personas que hoy reciben la indicación de elaborar 'collages' de parte de sus psicólogos. Y es porque la utilización de la técnica artística, que a inicios del siglo XX llegó a tener entre sus máximos exponentes a Picasso y Braque, es también una herramienta terapéutica que ha ido cobrando fuerza en los últimos años.

**El** **lenguaje inconsciente.** Patricia Vargas, magíster en psicoterapia analítica, cree que la revalorización del 'collage' como técnica tiene que ver con el desarrollo de nuevas vertientes teóricas de la psicoterapia, tales como la humanista, la transpersonal, la sistémica o la gestalt.

[…] La neurociencia ha descubierto que el hemisferio derecho del cerebro, aquel que no se relaciona con el lenguaje verbal, es tan activo como su par. Por eso, los investigadores de la psiquis han comenzado a hurgar también en lo que se aloja en ese lugar.

“Los valores del hemisferio derecho, que es análogo, muy centrado en imágenes, muy simbólico, no son siempre conscientes para el paciente”, señala Vargas. “Entonces, el ‘collage’ puede cumplir una función expresiva en que la persona, con la guía del terapeuta, se hace consciente de cosas que no han sido verbalizadas porque quizás no hay palabras para ello, o porque quizás es doloroso hacerlo”, agrega la experta.

El desarrollo de las técnicas expresivas en psicoterapia ha llegado a ser una herramienta validada […] Los ‘collages’, los dibujos, el trabajo con bandejas de arena o modelamiento en arcilla se han sumado a la batería de recursos de expresión interior que, décadas atrás, solo tenían a los sueños como material de análisis.

“Atreverse a hacerlo fue un proceso”, revela Yvette Yunis, psicóloga clínica que usa los ‘collages’. “Recuerdo que hace años los mismos colegas se sorprendían cuando les decía que los utilizaba y que daba buenos resultados en pacientes adultos y no solo en niños”, añade.

A veces, pacientes acostumbrados a métodos tradicionales suelen resistirse a los ‘collages’. Cristián Bosco, psicólogo clínico especialista en estas herramientas, explica: “La obra, sea un palote, sea una servilleta pegada o sea la Capilla Sixtina, siempre comunica. Es la expresión de una percepción subjetiva del mundo interior”.

Vargas cree que estas resistencias han bajado en los últimos años gracias a la popularización de las ‘arte-terapias’, técnicas que han tomado valor porque se han comercializado.

[…] Los terapeutas coinciden en que los propósitos para los que se pueden usar los collages son múltiples. Pero en los conflictos relacionados con la imagen corporal (como el que yo tuve) su uso puede ser más efectivo.

“Hoy se sabe que la información se procesa primero de forma implícita o inconsciente”, dice Vargas. “En el proceso de una cirugía bariátrica es muy potente trabajar con técnicas de imagen, porque la experiencia sensorial y corporal va a cambiar, va a ir a un ‘timing’ distinto al interior”, comenta.

En un proceso terapéutico por anorexia esta técnica también puede ser de utilidad: “He trabajado con jóvenes con anorexia que sienten que algo les sobra, que el cuerpo se les hace grande. Es una vivencia que está en un hemisferio distinto al racional, y cuesta mucho explicar en palabras porque no hay códigos tradicionales para verbalizar los desajustes internos”, señala Vargas.

CLAUDIA GUZMÁN V.

EL MERCURIO (Chile) – GDA

**ANEXO N° 13 ENTRETENCIÓN.**

**BASQUETBOL CAPACIDADES**

**ELONGACION FISCIO**

**HIGENE MOTRICIDAD**

**POTENCIA SALUD**

**BIENESTAR DUCHA**

**EQUIPO FÚTBOL**

**JABÓN MOVIMIENTO**

**RESISTENCIA VOLLEYBOL**



**TEST ¿LLEVO UNA VIDA SALUDABLE?**

Tomate dos minutos para evaluar si estás haciendo las cosas bien para cuidar el cuerpo y la salud. Hacerse el distraído es el peor punto de partida.

Responde con honestidad y descubre cuán sano es tu estilo de vida. Los resultados pueden ayudarte a seguir así o a impulsar cambios cuanto antes. Descubre tu resultado al finalizar el test.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. ¿Te sientes conectada/o con tu cuerpo?**a. SíB. RelativamenteC. No | **2. ¿Te realizas al menos un chequeo (control) médico al año?**a. SíB. Me hago chequeos, pero pasa más de un año entre uno y otro.C. No suelo realizarlo. O sólo lo hago cuando tengo algún problema de salud. | **3. ¿Fumas?**a. No.b. Poco.c. Bastante, mucho.  |
| **4. ¿Vives en ambientes donde se fuma?**a. No.b. Eventualmente.c. Sí. | **5. ¿Bebés alcohol?**A. No, o lo hago socialmente de vez en cuando.B. Sí, entre dos y cuatro veces a la semana.C. Sí, todos o casi todos los días. | **6. ¿Te preocupas por llevar un plan de alimentación balanceada?**A. Sí, de hecho, lo hago.B. Sí, pero no siempre lo logro.C. No. |
| **7. ¿Consumes frituras?**A. Nunca o, a lo sumo, una vez a la semana.B. Entre dos y tres veces por semana.C. Más de tres veces a la semana. | **8. ¿Comes entre el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena?**A. Dos veces al día, colaciones para no tener tanta hambre al almorzar o cenar.B. Algunas veces sí, golosinas o snacks.C. Siempre como lo que encuentre a mano entre comida y comida. | **9. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física?**A. Dos o más veces por semana.B. Una vez a la semana.C. No realizo con regularidad. |
| **10. ¿Realizas alguna actividad que te relaja?**A. Sí.B. A veces.C. No. | **11. ¿Logras conciliar y mantener el sueño normalmente?**A. Sí.B. A veces.C. Generalmente no. | **12. ¿Estás en contacto con el aire libre?**A. Si no es todos los días, al menos los fines de semana.B. Eventualmente.C. Prácticamente nunca. |
| **13. En la semana, ¿cuántas cuadras sueles caminar por día?**A. 15 o más.B. Entre 5 y 15.C. Menos de 5. | **14. ¿Cómo evalúas tu vida afectiva actual?**A. Positiva.B. Aceptable.C. Negativa. | ***Suma 10 puntos por cada respuesta A******Suma 5 puntos por cada respuesta B******Suma 0 puntos por cada respuesta C*** |
| **Si obtuviste entre 100 y 150 puntos:**Tienes una calidad de vida realmente saludable. Conserva tus hábitos y recuerda que a medida que pasan los años debemos adaptar los cuidados e intensificarlos. El modo de lograrlo es continuar atenta a tus necesidades y mantener un estrecho contacto con tu cuerpo. | **Si obtuviste entre 50 y 95 puntos:**Si bien tienes un estándar de vida que alcanza los parámetros de lo saludable, te falta para estar realmente bien encaminada/o. Revisa los ítems en los que obtuviste menos puntaje y, una vez identificadas las debilidades, reviértelas buscando información al respecto y adoptando algunas de las sugerencias que ayudan a cuidar la salud. | **Si obtuviste entre 0 y 45 puntos:**Tu cuerpo no tiene repuesto y tu vida es una sola. No estás preservando tu salud como deberías si tu objetivo es vivir muchos años y vivirlos bien. Primer paso, convéncete de la necesidad de un cambio y avanza. Segunda instancia, consulta a un médico: necesitas conocer tu estado físico y establecer un plan de vida saludable cuanto antes. |

**AUTOEVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE**

**Evaluación con niveles de desempeño en la resolución y desarrollo de revista**

|  |
| --- |
| **INSTRUCCIONES:**A continuación, se presentan dos ítems referentes a aspectos que se deben tener en cuenta para lograr un óptimo trabajo en la elaboración de la revista. Lea detenidamente cada uno de los criterios considerando la siguiente escala de apreciación: Por mejorar Satisfactorio Óptimo |

**HABILIDADES ACADEMICAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTO** | Por mejorar  | Satisfactorio  | Óptimo |
| Recepciono material que envían profesores |  |  |  |
| Intento resolver al día las guías u otras tareas |  |  |  |
| Pregunto a mis profesores sobre dudas |  |  |  |
| Intento estudiar si el contenido no lo manejo en su totalidad |  |  |  |

**HABILIDADES DE SALUD Y CUIDADOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASPECTO** | Por mejorar  | Satisfactorio  | Óptimo |
| Emocionalmente me afecta el resolver trabajos |  |  |  |
| El encierro impide que pueda resolver tareas |  |  |  |
| Intento buscar alternativas para distraerme dentro del hogar. |  |  |  |

**COMENTA QUE ACCIONES AYUDAN MEJORAR O MANTENER TU DESEMPEÑO**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**REFLEXIÓN**

**¿TE HA AFECTADO ESTA CUARENTENA? ¿DE QUÉ MANERA?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**PAUTA DE EVALUACIÓN PROYECTO ARTICULADO**

“REVISTA LA MAGIA DEL CUERPO”

OCTAVO BÁSICO

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **CURSO: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***OJETIVO:*** *Evidenciar el logro de los aprendizajes en cada asignatura, a través de la construcción de una REVISTA.*

Para realizar la evaluación se deberán revisar las evidencias proporcionadas por los estudiantes, las cuales son: fotografías de cada parte de la revista (Portada, secciones y contraportada) . Estas evidencias se deben enviar al correo institucional del profesor jefe.

Para realizar la evaluación, el profesor (a) marcará con una **“X”** el casillero que corresponda a la apreciación del criterio establecido en cada asignatura, considerando lo siguiente:

**INDICADORES DE LOGRO: L : Logra el criterio establecido.**

**ML: Logra medianamente el criterio establecido**

**NL: No logra el criterio establecido.**

Al finalizar la evaluación se podrá sacar un porcentaje, para saber en qué nivel de logro se encuentra cada estudiante.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA** | **CRITERIO** | **L** | **ML** | **NL** |
| **LENGUAJE** | Interpreta poemas para plantear su postura frente a un tema fundamentado |  |  |  |
| Describe el efecto que les produce algún verso en el cual se incorpora el uso de lenguaje figurado  |  |  |  |
| **HISTORIA** | Reconoce los elementos de continuidad y cambio entre la sociedad medieval y el renacimiento entorno al cuerpo humano saludable.  |  |  |  |
| **MATEMÁTICA** | Resuelve problemas que involucren el cálculo de porcentajes en contextos diversos, expresando sus resultados en la tabla solicitada dentro del artículo.  |  |  |  |
| **FÍSICA** | Explica cómo se producen las interacciones eléctricas que pueden ocurrir entre cuerpos con cargas eléctricas iguales o diferentes.  |  |  |  |
| **QUÍMICA** | Desarrolla un artículo en el cual determina los aportes científicos que ha producido a lo largo de la historia el descubrimiento del átomo en relación a la medicina.  |  |  |  |
| **BIOLOGÍA** | Propone dentro del artículo, medidas de prevención de enfermedades investigadas, asociadas a procesos digestivos, circulatorios, respiratorios y excretores. |  |  |  |
| **ARTES** | Selecciona medios visuales expresivos para desarrollar trabajos y proyectos visuales. |  |  |  |
| **MÚSICA** | Incorpora en sus opiniones e ideas antecedentes del contexto de la música escuchada.  |  |  |  |
| **TECNOLOGÍA** | Explica los aspectos éticos asociados a las diversas soluciones tecnológicas analizadas. |  |  |  |
| **EDUCACIÓN FÍSICA** | Explica procedimientos y normas que contribuyen a la seguridad personal y la de otros mientras practican actividad física. |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **INDICADORES DE LOGRO** | **CANTIDAD DE RESPUESTAS** | **PORCENTAJE** |
| LOGRADO (L) |  |  |
| MEDIANAMENTE LOGRADO (ML) |  |  |
| NO LOGRADO (NL) |  |  |
|  TOTAL  | **11** | **100%** |