



PLANIFICACIÓN PARA EL AUTOAPRENDIZAJE

SEMANA 9

DEL 25 AL 29 DE MAYO AÑO 2020

ASIGNATURA /CURSO	CIENCIAS NATURALES / 8º AÑO BÁSICO
NOMBRE DEL PROFESOR/A	ADELINA ELGUETA CORNEJO
CONTENIDO	Alimentación, enfermedades asociadas a la mala nutrición
OBJETIVO DE APRENDIZAJE DE LA UNIDAD 1 (TEXTUAL)	(OA 07) Analizar y evaluar, basados en evidencias, los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: una alimentación balanceada, un ejercicio físico regular. Obj. De la clase: Analizar y retroalimentar los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: una alimentación balanceada, un ejercicio físico regular.
MOTIVACIÓN	Observan imagen de las enfermedades causadas por mala nutrición Desarrollan cuestionario de lo tratado en clases anteriores
ACTIVIDAD(ES) Y RECURSOS PEDAGÓGICOS	ACTIVIDADES: <ul style="list-style-type: none">- Observan tabla de enfermedades causadas por mala nutrición- Desarrollan actividades de retroalimentación de la materia vista anteriormente- Tabla de enfermedades nutricionales (clase anterior)- Responden preguntas de cierre o ticket de salida (evaluación formativa de la clase) RECURSOS: <ul style="list-style-type: none">• Guía en forma digital• Cuaderno de Ciencias• Lápiz• Goma
EVALUACIÓN FORMATIVA	EVALUACIÓN FORMATIVA
ESTE MÓDULO DEBE SER ENVIADO AL SIGUIENTE CORREO ELECTRÓNICO	Se sugiere sacar una foto a las actividades y al ticket de salida y enviarla con el nombre del estudiante y el curso al cual pertenece al siguiente correo: adelina.elqueta@colegio-jeanpiaget.cl Fecha de entrega Viernes 29 de MAYO



GUÍA CIENCIAS NATURALES: “RETROALIMENTACIÓN ENFERMEDADES POR MALA NUTRICIÓN”

Nombre: _____ Curso: **8º Año Semana: 9** Fecha: _____

Objetivo de la clase: **Analizar y retroalimentar los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: una alimentación balanceada, un ejercicio físico regular.**

Instrucciones:

Recuerda que debes desarrollar las actividades en tu cuaderno, si no tienes la posibilidad de imprimir la hoja.

INICIO

Recordemos ¿Qué enfermedades son causadas por una mala nutrición?

Enfermedad	Causas	Efectos
Obesidad	Dieta con exceso calórico. Demasiado sedentarismo.	El exceso de energía se transforma en grasa, causando enfermedades asociadas, tales como: Enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes.
Desnutrición	Dieta baja en los requerimientos necesarios del organismo.	El cuerpo suple estas necesidades, consumiendo sus propias moléculas, carbohidratos, proteínas y lípidos. Puede causar: ceguera, retraso del crecimiento, e incluso la muerte.
Anorexia	Imagen distorsionada de sí mismo y necesidad de realizar dietas extremas.	Graves problemas de salud, como desnutrición, deterioro anímico, físico y fisiológico, anemia, esterilidad, trastornos hormonales e incluso la muerte.
Bulimia	Desorden en la alimentación. Se come mucho, se siente culpa y se induce al vómito, largos periodos sin comer. Esto es cíclico.	Deshidratación, daños en el tubo digestivo, problemas fisiológicos, arritmias e incluso la muerte.

Desarrollo

I. Desarrolla las siguientes preguntas relacionadas las clases anteriores

1. La obesidad se produce cuando:

- I. Hay exceso de consumo de frutas
- II. Hay exceso de consumo de grasas
- III. Alto consumo de carbohidratos
- IV. Falta de actividad física.

a) Sólo I y II

b) Sólo II y III

c) Sólo III y IV

d) I, II, III y IV

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos deberías dejar de consumir?

a)

b)

c)

d)





3. ¿Qué significado tiene esta nueva rotulación de los alimentos?
- Exceso en grasas
 - Exceso en azúcares
 - Exceso en sal
 - Exceso en carbohidratos.



4. Las frutas, legumbres y pescado corresponden (en orden) a alimentos de tipo:
- Diario, Ocasional y Alterno
 - Diario, Alterno y Alterno
 - Ocasional, Alterno y Alterno
 - Diario, Alterno y Ocasional

5. ¿Qué nos indica lo encerrado en el círculo?



- Lista de ingredientes
- Cantidad de grasas
- Cantidad de ingredientes que debemos consumir
- Etiquetado nutricional

Pregunta	Respuesta
1	
2	
3	
4	
5	

ITEM II DESARROLLO: Resuelve las siguientes preguntas, contestando según sea necesario. Las respuestas solo se considerarán válidas con su desarrollo respectivo

1. Construye una dieta para UN DÍA, indicando la persona que lo consumirá. (14 puntos)



Retroalimentemos la clase anterior: Recuerdas los casos donde debías identificar qué enfermedad nutricional se encuentra presente, y qué le recomendarías tú a la persona.

MATIAS, 10 AÑOS: Posible enfermedad: Desnutrición	Sugerencias para mejorar: <ul style="list-style-type: none">• Los padres vigilar su alimentación.• Pedir al médico un menú saludable.• Seguir un tratamiento médico de ser necesario.
DIEGO, 13 AÑOS Posible enfermedad: Sobrepeso u obesidad	Sugerencias para mejorar: <ul style="list-style-type: none">• Realizar deportes diarios.• Comer alimentos nutritivos y en los horarios correspondientes.• Visitar a un médico para seguir un tratamiento.
CAROLINA, 15 AÑOS Posible enfermedad: Anorexia	Sugerencias para mejorar: <ul style="list-style-type: none">• Hablar con sus padres.• Visita a un nutricionista y psiquiatra.• Seguir un tratamiento médico.
ROCIO, 12 AÑOS Posible enfermedad: Bulimia	Sugerencias para mejorar: <ul style="list-style-type: none">• Hablar con sus padres.• Visita a un nutricionista y psiquiatra.• Seguir un tratamiento médico.

PÁGINA PARA ENVIAR POR CORREO:

TICKET DE SALIDA SEMANA 9	
NOMBRE: _____	CURSO: 8° AÑO
1. Después de analizar la tabla y actividades ¿Cuáles enfermedades nutricionales son las más importantes? ¿Por qué?	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 50px; width: 100%;"></div>	
2. Según tú opinión y tu vida diaria ¿Tu alimentación diaria es adecuada? ¿Estas desarrollando actividad física? ¿Como podrias complementar estos factores?	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 50px; width: 100%;"></div>	