



Bachillerato General Unificado

# SEMANA 3

COSTA 2020 - 2021

## PLAN EDUCATIVO APRENDAMOS JUNTOS EN CASA

1.º BGU

2.º BGU

3.º BGU

PLAN DE CONTINGENCIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

*Lenín*



## Recuerda:

1

Cada semana se plantea un objetivo de aprendizaje, acompañado por sus correspondientes instrucciones y actividades, a las que podrás acceder a través de diferentes medios: las fichas pedagógicas disponibles en el enlace <https://recursos2.educacion.gob.ec/>, programas educativos en la radio y la televisión (*AprenderLaTele*), mensajes de WhatsApp o SMS o las redes sociales del MinEduc.

2

Los proyectos y actividades planteadas para cada semana no requieren de material impreso. Trabaja con los recursos disponibles en casa.

3

Revisa la ficha pedagógica y establece un horario semanal para desarrollarla con el acompañamiento de tu familia. Recomendamos que dediques alrededor de 50 minutos diarios para trabajar en tu proyecto.

4

En lo posible, intenta seguir una rutina estable, con horarios para realizar las actividades de aprendizaje enviadas desde la escuela, pero también para la recreación, las tareas del hogar y el descanso.

5

Lleva un registro de lo que haces y guarda todas las evidencias de tu proyecto en una Caja-Portafolio. Al desarrollar tu Caja-Portafolio, obtendrás el requisito para la evaluación.

6

Un/a docente se contactará contigo. Si aún no te has contactado con tu docente tutor/a, comunícate con él/ella, con un directivo de la institución o con el distrito educativo. El acompañamiento pedagógico y emocional es fundamental. Queremos apoyarte.

7

En caso de ser víctima o presenciar un acto de violencia, informa a tu docente o a una persona adulta de confianza. Puedes llamar al 911 o al 1800335486 (1800DELITO) para informar sobre esto.

8

Las personas somos diversas. Procura adaptar las actividades propuestas a tu realidad y a tus necesidades.

## Consejos para mantenerte saludable física y emocionalmente:

- Mantén la calma, pronto volveremos a la escuela, a los parques y compartiremos entre todos y todas.
- Hay que recordar que la higiene personal es importante para combatir el virus, lavarse con frecuencia y de forma adecuada las manos, comer saludablemente y realizar actividades físicas te ayudará a tener el cuerpo y mente saludables.
- Es importante que te #QuedesEnCasa durante todo el tiempo que sea necesario, te acompañaremos en esta nueva forma de aprender, porque sí se puede #AprenderEnCasa. Si es necesario salir de casa recuerda utilizar siempre la mascarilla.

## FICHA PEDAGÓGICA

<p>Objetivo de aprendizaje:</p>	<p>Durante esta semana, comprenderás que los cambios sociales, educativos y económicos ocurridos en el país durante los tiempos de crisis, emergencia o desastre, pueden modificar positivamente nuestra forma de actuar respecto del autocuidado, el cuidado de otras personas y la convivencia pacífica, empezando por nuestra casa.</p>
<p>Criterios de satisfacción:</p>	<p>Esta actividad es importante para tu aprendizaje. Sabrás que tuviste éxito cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplas el reto “Dame tus 5” con actividades que modifican positivamente tu forma de actuar respecto del cuidado de ti mismo y de las otras personas.</li> <li>• Elabores un tríptico con los resultados del cumplimiento de los 5 aspectos del reto.</li> </ul>
<p>Mecanismo de evaluación:</p>	<p><b>Caja-Portafolio de estudiante:</b> Es el archivo de la evidencia de tu trabajo.</p> <p>Guarda todo lo que construyes con tu familia: cuentos, juegos, acertijos, experimentos, obras de arte, infografías, historietas, etc., en una caja, carpeta o cuaderno. Si tienes producciones digitales, crea una carpeta virtual, a la que también denominaremos caja-portafolio del estudiante.</p> <p>Cuando sea posible, entrégala a tu docente para que pueda darte una retroalimentación sobre tu trabajo.</p>
<p>Nombre del proyecto:</p>	<p>Reto “Dame tus 5”</p>

## Actividades

**Lee** con atención la ficha pedagógica y desarrolla las actividades propuestas. Si tienes dudas, comunícate con el docente a cargo de tu tutoría o con un personal directivo de tu institución.

Esta actividad está pensada para que la desarrolles a lo largo de la semana, dedicándole aproximadamente 50 minutos diarios. Si bien en esta ficha se ofrecen sugerencias sobre cómo organizar el tiempo, es importante que programes tu propio horario con tu familia para desarrollar las actividades de aprendizaje.

Esta semana desarrollarás un reto que consta de 5 actividades que te ayudarán a mejorar tu forma de actuar en el hogar durante la emergencia sanitaria.

“Dame tus 5” consiste en cumplir cinco retos durante la semana, distribuidos de la siguiente manera:

- Día 1: alimentación saludable
- Día 2: autocuidado
- Día 3: ejercitación
- Día 4: recreación
- Día 5: reutilización

Cada actividad del reto se debe registrar en un tríptico.

El tríptico es un folleto informativo de una hoja, la cual está dividida en tres partes, de las cuales sus laterales se doblan sobre la del centro. Generalmente, los trípticos están organizados por tres partes:

- Portada: tiene por objetivo llamar la atención de las personas para que se interesen en el contenido del documento y lo lean.
- Introducción y desarrollo del contenido: Comienza con una introducción que enuncia los asuntos y temas que se tratarán en el tríptico. Seguidamente, en el desarrollo, se amplía la información con los detalles más interesantes que puede ofrecer la persona u organización.
- Conclusión: consiste en un cierre de la información que sintetiza los temas tratados en el documento. Finalmente, se da información de contacto.



Fuente: <https://www.lifeder.com/triptico/>

## Materiales:

Para esta actividad, puedes utilizar los recursos que tengas disponibles en tu hogar, tales como:

- Hojas en blanco de cuadernos nuevos o viejos, papel bond, papel ministro o cualquier papel reciclable que tengas disponible.
- Lápices de cualquier color (pinturas), marcadores u otros materiales para escribir.
- Materiales reciclados como periódicos, botellas, plástico o revistas.
- Tijeras.
- Pegamento (opcional).

**Recuerda** que puedes usar otros materiales si así lo deseas o dispones.

¡Es importante que cumplas con todas las actividades de este reto!

Las actividades de cada día se pueden desarrollar en cualquier orden, recuerda ir incluyendo los resultados o productos de cada día en tu tríptico.

**Día 1:** Alimentación saludable

**Reto:** crea un menú saludable

1. Lee la siguiente información:

Los ingredientes exactos de una dieta saludable dependerán de diferentes factores, como la edad y la actividad que tenemos, así como los tipos de alimentos disponibles en las comunidades donde vivimos. Pero en las diferentes culturas, hay algunos consejos alimenticios comunes para ayudarnos a llevar una vida más larga y saludable.

Algunos consejos para asegurar una dieta equilibrada:

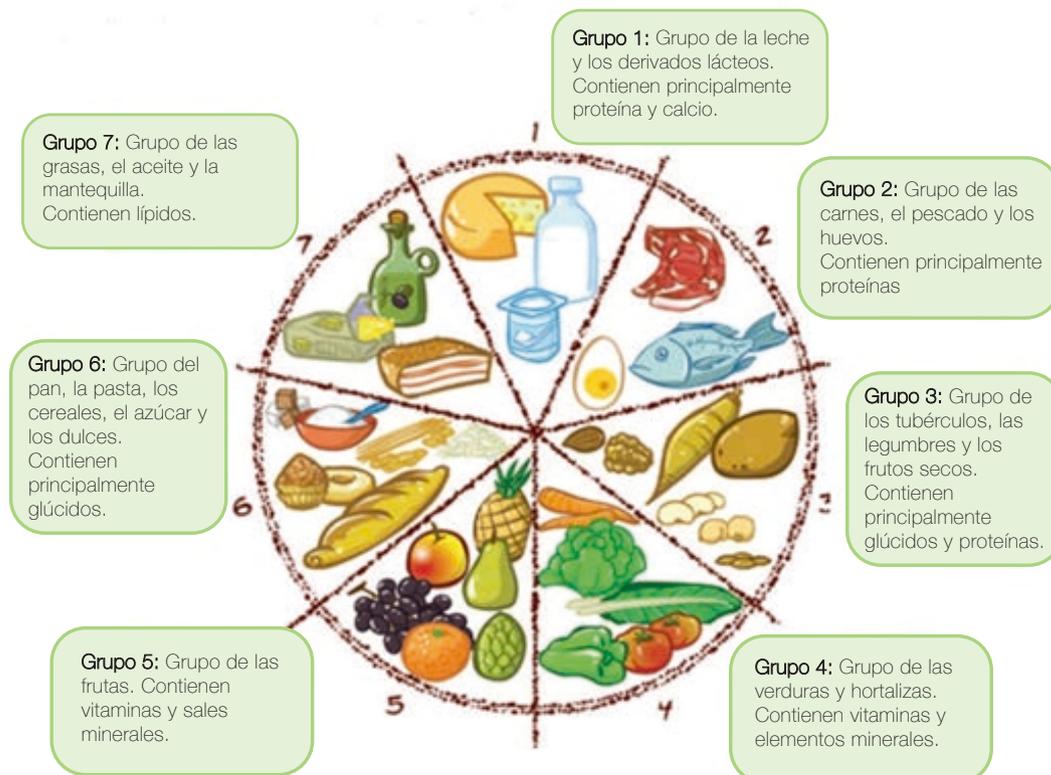
- En su dieta diaria, trate de comer una mezcla de alimentos básicos como trigo, maíz, arroz y papas con legumbres como lentejas y frijoles, mucha fruta fresca y verduras, y alimentos de origen animal (como carne, pescado, huevos y leche).
- Elija alimentos integrales como maíz, mijo, avena, trigo y arroz integral sin procesar cuando pueda; son ricos en fibra valiosa y pueden ayudarlo a sentirse satisfecho por más tiempo.
- Elija carnes magras cuando sea posible o recórtele la grasa visible.
- Pruebe cocinar al vapor o hervir en lugar de freír alimentos.
- Para los bocadillos, elija verduras crudas, nueces sin sal y frutas frescas, en lugar de alimentos con alto contenido de azúcares, grasas o sal.

(OPS/OMS, 2018)

Fuente:

[https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2130:cinco-consejos-para-una-dieta-saludable-este-ano-nuevo&Itemid=360](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=2130:cinco-consejos-para-una-dieta-saludable-este-ano-nuevo&Itemid=360)

## Grupos de alimentos



Fuente: Mineduc (2020)

La dieta es el conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento (Rae, 2020). Hay que procurar que sea:

- Sana: Ha de satisfacer todas nuestras necesidades nutricionales.
- Equilibrada: Debe cubrir todas las necesidades energéticas, estructurales y reguladoras del organismo, sin que haya exceso o déficit de ningún nutriente. Por tanto, debe tener presentes parámetros como la edad, la altura, la actividad y el sexo de la persona.
- Variada: Debemos consumir todos los alimentos de un mismo grupo de forma alternada.

Para mantener una dieta sana, equilibrada y variada, debemos tomar una cantidad diaria recomendada de cada grupo de alimentos que normalmente se expresa en raciones o fracciones de estas. Una ración es la cantidad habitual que se toma de un alimento en un plato o vaso. En el gráfico se representa las porciones necesarias para una dieta adecuada.

Fuente: Mineduc (2020)



Fuente: Mineduc (2020)

**Actividades:**

Con toda esta información, **crea** una receta representativa de tu cantón que sea sana, equilibrada y variada. No olvides incluirla en tu tríptico.

Nombre de la receta:

Alimentos	Cantidades	Grupo al que pertenece

Día 2. Autocuidado

**Reto: Elaborar un cómic del uso de la mascarilla**

¿Cómo y cuándo usar mascarilla?

¿Cuándo usar mascarilla?

- Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el nuevo coronavirus 2019-nCoV.
- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

¿Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla?

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cambie de mascarilla tan pronto como esté húmeda.
- No reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Quítese la mascarilla por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla).
- Deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado.
- Inmediatamente después, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Fuente: OMS (2020). <https://n9.cl/3jo0>

Actividades

Elabora un cómic que indique cómo y cuándo usar mascarilla. Recuerda incluirlo en tu tríptico.

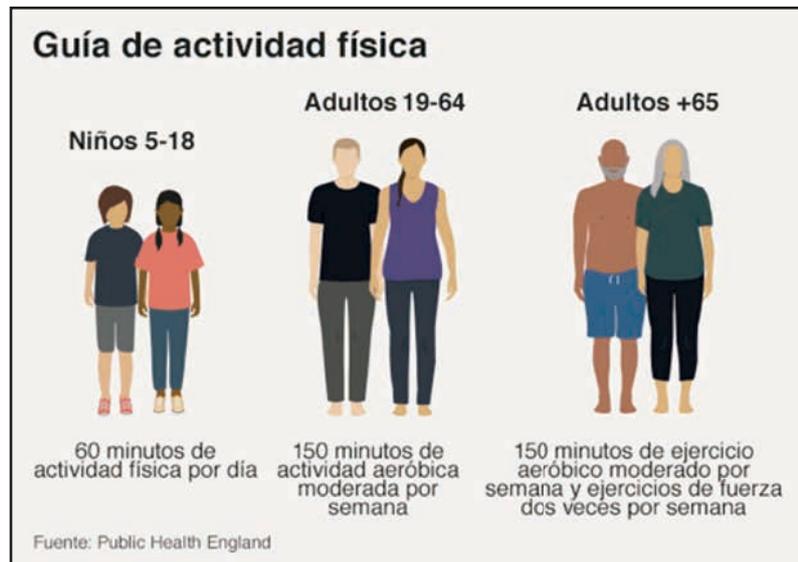


Fuente: Codeseda (2020)

Día 3: Ejercitación

Reto: Crea una rutina de ejercicios para tu edad

Actividad física para adolescentes



Fuente: Public Health England (2020)

Los expertos recomiendan que los adolescentes hagan 60 minutos de actividad física cada día. La mayoría de esta actividad debe ser una actividad aeróbica de moderada a vigorosa. La actividad aeróbica es cualquier ejercicio que te agite, como montar en bicicleta, bailar o correr. Luego dedica unos pocos minutos al entrenamiento de fuerza. Ejercicios como los que se describen más abajo ayudan a desarrollar la musculatura y estimular el metabolismo. La flexibilidad es el tercer componente de un ejercicio completo e integral. Prueba con el yoga como una forma que mantenerte flexible.

Puedes hacer los siguientes tres ejercicios de fuerza en casa. No hace falta utilizar un equipo especial, pagar cuotas altas en un gimnasio ni invertir mucho tiempo. Basta con que lo consultes antes con tu médico, profesor de educación física o entrenador para estar seguro de que estos ejercicios son adecuados para ti.

Elevaciones del tronco - paso 1

- Piernas flexionadas
- Brazos extendidos hacia adelante



Fuente: <https://kidshealth.org/es/teens/easy-exercises-esp.html>

## Elevaciones del tronco - paso 2

- Recostarse gradualmente
- Mantener los brazos extendidos y el abdomen contraído
- Descender al máximo mientras te sientas cómodo
- Regresar lentamente a la posición de sentado
- Repetir



Fuente: <https://kidshealth.org/es/teens/easy-exercises-esp.html>

## Sentadillas con silla - paso 1

- De pie
- Silla detrás de ti



Fuente: <https://kidshealth.org/es/teens/easy-exercises-esp.html>

## Sentadillas con silla - paso 2

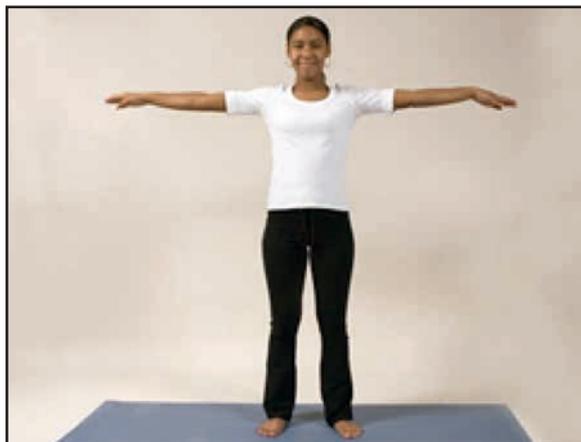
- Brazos extendidos hacia adelante
- Comenzar a sentarse lentamente
- Detenerse antes de que el trasero toque la silla
- Enderezarse lentamente hasta ponerse de pie
- Repetir



Fuente: <https://kidshealth.org/es/teens/easy-exercises-esp.html>

## Codos a las rodillas - paso 1

- De pie
- Pies separados a la distancia de la cadera
- Brazos extendidos hacia los costados



Fuente: <https://kidshealth.org/es/teens/easy-exercises-esp.html>

## Codos a las rodillas - paso 2

- Exhalando, levantar la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo
- Inhalando, regresar a la posición uno
- Cambiar de lado y repetir



Fuente: <https://kidshealth.org/es/teens/easy-exercises-esp.html>

Acerca de las series y repeticiones:

La mayoría de los instructores físicos recomiendan repetir cada ejercicio específico de fuerza varias veces seguidas. Esto se conoce como “repeticiones” y se hacen en “series”. Cada serie consiste en un número específico de repeticiones, habitualmente entre 8 y 15. Los instructores suelen recomendar un descanso después de una serie y luego realizar otra serie (o más) con la misma cantidad de repeticiones. Para los ejercicios que les hemos compartido recomendamos comenzar con 10 repeticiones y agregar series de 10 a medida que te sientas más cómodo. Descansar durante 30 segundos entre cada serie.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/teens/easy-exercises-esp.html>

Actividades:

Creo una rutina de ejercicios ideal para ejercitar todo tu cuerpo de acuerdo con tu edad. Organiza la información en una tabla para colocarla en el tríptico. Ejemplo:

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/755619643716426851/h>

Día 4: Convivencia armónica en familia

Reto: Crear un diseño llamativo donde propongas 5 consejos clave para una convivencia familiar armónica

Lee el siguiente texto

Consejos para cuidar la convivencia familiar y la salud durante la cuarentena

Muchas personas no habíamos vivido nunca una situación parecida y la incertidumbre y el miedo por lo que está ocurriendo en todo el mundo, pueden tener un impacto en nuestra salud y en la de nuestra familia. Para que la convivencia familiar sea pacífica y haya armonía en casa, te proponemos una serie de consejos:

- Identificar los pensamientos que nos generan malestar. Es importante utilizar toda nuestra inteligencia emocional para saber qué pensamientos nos generan emociones negativas y comprender que otros miembros de la familia también pueden experimentar emociones que debemos comprender. Es fundamental controlar esos pensamientos para poder gestionar las emociones que provocan.
- Dosificar la información que consultas al día y asegurar que sea fiable. En circunstancias normales, recibimos multitud de información cada día, pero en la situación actual con la crisis del coronavirus, la cantidad de información que circula por internet sobre el tema es abrumadora. Es importante que elijas un momento del día para estar informado y que solo consultes fuentes fiables.
- Respetar los horarios. Para que toda la familia siga una organización, es importante mantener los horarios del día a día: hora de levantarse, de desayunar, de estudiar o trabajar, de comer y de cenar.
- Comunicarte de forma clara. El miedo y la ansiedad que puede generar la cuarentena en la que vivimos puede tener como consecuencia que no logremos comunicarnos de forma sencilla y clara con nuestra familia. Es fundamental que mantengas la calma y que te expreses con palabras sencillas y fáciles de entender, sobre todo cuando hables con tus hijos e hijas.
- Aprender a escuchar. Las prisas del día a día nos impiden pararnos a hacer algo fundamental: escuchar a nuestros seres queridos. Pregunta a tu pareja a tus hijos e hijas, haz que se expresen, interésate por ellos y escucha con atención lo que te dicen.
- Proteger a los más mayores. Los abuelos han ayudado a muchos padres cuidando a sus nietos y es el momento de protegerlos y de darse cuenta de la importancia de cuidar su salud.
- Cuídate para poder cuidarlos. En este momento la salud es fundamental y cuidarnos para poder cuidar de nuestros hijos, hijas y de las personas mayores, es fundamental. Respeta todas las indicaciones que han dado las autoridades y cuídate.
- Aprender a ser más flexible. Estos días de cuarentena pueden ayudarnos a ser más flexibles, con nuestras familiares. No seas tan exigente, comprende cómo se sienten los demás y permite que cada persona tenga su espacio.

Fuente: <https://www.educo.org/Blog/Como-abordar-cuarentena-para-convivencia-familiar>

Actividades:

**Elabora** una infografía llamativa donde propongas tips para una convivencia armónica en familia. Recuerda incluir este diseño en tu tríptico.

Te presentamos un ejemplo:



**Es normal** tener sentimientos de **tristeza, estrés, confusión o miedo** durante una crisis.

Hablar con personas de confianza puede ayudar: contacta a tus amigos y familiares.

**Ten en cuenta que no todo lo que escucha sobre el virus es fiable.**

Mantente al día y utiliza sólo información de fuentes oficiales y autoridades sanitarias.

**Evita estar permanentemente viendo las noticias** para reducir la preocupación y la sensación de alarma.

**Piensa en todas las competencias y habilidades que tienes** y que te han servido en el pasado ante situaciones adversas para poder afrontarlas.

**Si tienes que permanecer en casa**, mantén un estilo de vida saludable, que incluya una **dieta adecuada, descanso, ejercicio físico y contacto telefónico con familiares y amistades.**

**Maneja tus emociones de forma saludable y pide ayuda si lo necesitas.**

Si te sientes desbordado, **contacta con profesionales de la salud mental**, que pueden aconsejarte y ayudarte a manejar tus emociones.

Fuente: OMS (2020)

## Día 5: Reutilización

**Reto:** Proponer una iniciativa para diseñar nuevos artículos con materiales que ya no usas en casa.

Lee el texto para informarte

El plástico tarda miles de años en descomponerse

Hay muchos tipos de residuos. Algunos, como los químicos, son muy peligrosos; otros tardan miles de años en descomponerse, como el plástico. Pero ¿cuánto tiempo tardan en degradarse estos residuos? No todos los materiales tardan la misma cantidad de tiempo cuando están en contacto con la naturaleza, algunos, incluso, no lo van a lograr nunca. El papel tarda en degradarse un año, pero si está en contacto con la tierra y la lluvia, se descompone rápidamente. Las colillas de cigarrillo tardan en promedio de uno a dos años, el filtro es de acetato de celulosa, por lo que demora su degradación. Los chicles se degradan en cinco años, son una mezcla de gomas de resinas naturales, sintéticas, azúcar, aromatizantes y colorantes artificiales que, por efecto del oxígeno, se van endureciendo hasta resquebrajarse y desaparecer. Las latas de bebidas o cerveza tardan en descomponerse 10 años, en ese lapso se convierten en óxido de hierro, se necesita mucha lluvia y humedad para que el óxido las cubra totalmente y, después, desaparezcan. Las pilas también tardan en descomponerse mucho tiempo, de 500 a mil años, además, si no se tratan adecuadamente, pueden ser muy contaminantes si la capa protectora que las recubre se degrada, se liberan los metales que contiene y puede comenzar un proceso de contaminación. Las botellas de vidrio son en cambio, los objetos más resistentes, tardan en degradarse cuatro mil años. Con un golpe se rompen, pero los pequeños trozos pueden permanecer en la naturaleza casi para toda la eternidad. Por ello las personas deberían pensar cada vez que arrojan algo a la basura, incluso cuando lo tiran al contenedor para su reciclaje.

Fuente: <https://noticieros.televisa.com/ultimas-noticias/el-plastico-tarda-miles-anos-descomponerse/>

A continuación, te presentamos algunas opciones de reutilización de materiales.





Fuente: Vicens (2016)

## Actividad

**Redacta** paso a paso el proceso que seguiste para reutilizar un material e ilustra el producto obtenido. Recuerda incluir esta información en tu tríptico.

Ahora que ya has reunido el resultado de los retos de esta semana, llegó el momento de diseñar tu tríptico. Ten en cuenta la estructura que compartimos al inicio de la ficha, decóralo como tú quieras para que sea atractivo, diferente, único. Compártelo con tu familia.

## Compromisos

- Buscar información en fuentes confiables para estar enterado de los cambios sociales que ocurren en tu comunidad y el país durante los tiempos de emergencias.
- Contribuir con propuestas que modifiquen positivamente nuestra forma de actuar y mejoren la convivencia en familia.
- Durante este tiempo de aislamiento debido a la pandemia, es importante reconocer que puedo experimentar irritabilidad, ansiedad, cambios en el apetito y sueño. Si siento que necesito recibir apoyo emocional, debo comunicárselo a mis padres, docentes o profesionales del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE).
- En caso de contar con acceso a Internet, debo establecer acuerdos en el hogar para su uso mediante la comunicación y confianza. Debo procurar mis acciones mediante el uso de Internet sean responsables y conscientes, que no causen daño personal ni afecten a terceros. Si soy víctima de ataques en las redes sociales, debo denunciar a la persona que me agrada, bloquearla y pedir ayuda a alguien de confianza.
- Cuidarme y cuidar de mi familia siguiendo las medidas de prevención, como lavarme las manos correctamente y evitar salir de la casa.
- Revisar las actividades, contenidos y estrategias que trabajé en esta ficha de acuerdo con los textos de las diferentes asignaturas proporcionados por el Ministerio de Educación.

Autoevaluación

<b>Semana:</b>	<b>Tema:</b>
<b>Preguntas activadoras</b>	<b>Reflexión</b>
¿Cómo hiciste el trabajo de la semana? Estrategias y proceso.	
¿Qué es lo que más te ha costado?	
¿Salió como esperabas?	
¿Qué crees que muestra este trabajo de ti?	
De volver a hacerlo, ¿qué cambiarías?	
¿Qué crees que has aprendido?	

Fuente: Del Pozo, Montserrat. (2009). Aprendizaje Inteligente. TekmanBooks. Pág. 335. Madrid - España

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN

## Diario Personal

En este tiempo es importante que registres tus sentimientos y emociones sobre lo que sucede. A continuación, te proponemos una serie de preguntas que pueden servir de ejes para escribir lo que sientes:

1. ¿Cómo se manifiesta la convivencia armónica en tu familia?
2. ¿Cuáles son los cambios que se presentan en el país en tiempos de crisis y emergencia?
3. ¿Qué compromisos tenemos como familia para fomentar el autocuidado y el cuidado de los demás?

## Actividades de buen uso del tiempo libre

En los tiempos y espacios libres, puedes realizar las siguientes actividades:

Leer un libro, cuento o poema en compañía de tu familia. Puede ser un libro que tengas en casa o una de las lecturas incluidas al final de tus textos escolares.

Si tienes conexión a internet, puedes ingresar al siguiente enlace, de tu profe youtuber, donde encontrarás recursos educativos digitales como juegos interactivos, cuentos, libros de texto e incluso clases de física y química: <http://recursos2.educacion.gob.ec/bach-red-profeyoutuber/>

También puedes crear tus propios juegos en el hogar. Tu creatividad es lo más importante y la mejor forma de aprender es a través del juego. Si quieres, pregúntale a alguien de tu familia sobre los juegos que disfrutaba en tu infancia. Pídele que te enseñe alguno que se pueda realizar en casa.

El Ministerio de Educación ha creado el programa ¡Aprender la Tele!, para tu aprendizaje y entretenimiento. Se transmite todos los días entre las 15h00 y las 16h00. Puedes elegir un día de la semana para mirarlo con tu familia. Como anexos, incluimos un juego que puedes realizar con tu familia en cualquier momento de la semana.

**Anexos**

**ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE**

**1. Lectura**

Lee el siguiente texto y realiza la actividad planteada:

Una confusión cotidiana

Franz Kafka

Un problema cotidiano, del que resulta una confusión cotidiana. A tiene que concretar un negocio importante con B en H, se traslada a H para una entrevista preliminar, pone diez minutos en ir y diez en volver, y en su hogar se enorgullece de esa velocidad. Al día siguiente vuelve a H, esa vez para cerrar el negocio. Ya que probablemente eso le insumirá muchas horas, A sale temprano. Aunque las circunstancias (al menos en opinión de A) son precisamente las de la víspera, tarda diez horas esta vez en llegar a H. Lo hace al atardecer, rendido. Le comunicaron que B, inquieto por su demora, ha partido hace poco para el pueblo de A y que deben haberse cruzado por el camino. Le aconsejan que aguarde. A, sin embargo, impaciente por la concreción del negocio, se va inmediatamente y retorna a su casa.

Esta vez, sin prestar mayor atención, hace el viaje en un rato. En su casa le dicen que B llegó muy temprano, inmediatamente después de la salida de A, y que hasta se cruzó con A en el umbral y quiso recordarle el negocio, pero que A le respondió que no tenía tiempo y que debía salir en seguida.

Pese a esa incomprensible conducta, B entró en la casa a esperar su vuelta. Ya había preguntado muchas veces si no había regresado todavía, pero continuaba aguardando aún en el cuarto de A. Contento de poder encontrarse con B y explicarle lo sucedido, A corre escaleras arriba. Casi al llegar, tropieza, se tuerce un tobillo y a punto de perder el conocimiento, incapaz de gritar, gimiendo en la oscuridad, oye a B —tal vez ya muy lejos, tal vez a su lado— que baja la escalera furiosa y desaparece para siempre.

Franz Kafka (1883-1924). Escritor nacido en Praga, en el seno de una familia acomodada perteneciente a la minoría judía de lengua alemana.

Fuente: <https://goo.gl/5921yo>

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN

**Actividad:** Mala sincronía

Con base en el cuento de Franz Kafka, inventa una situación en la que dos personas deben encontrarse de forma urgente, pero las circunstancias se lo impiden una y otra vez. Depende de ti si estas personas lograrán encontrarse al final o fracasarán en sus intentos de forma definitiva.

## 2. Divirtiéndonos con los sentidos

### 2.1. Juego de mesa

**Objetivo:** Incentivar la creatividad al diseñar un juego de mesa con el que toda la familia se pueda integrar y divertir.

**Logros esperados:**

- Proponer indicaciones y reglas del juego de mesa.
- Fomentar la integración familiar con juegos lúdicos y divertidos.
- Entender la importancia de reciclar (de volver a usar un objeto con diferente finalidad)

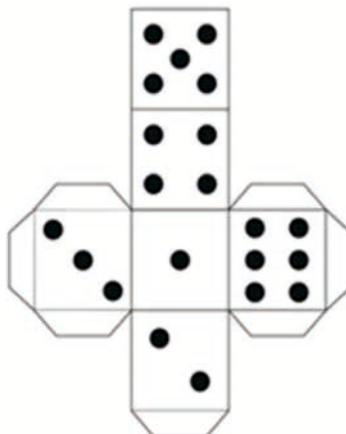
**Tiempo:** 1 hora

**Materiales:**

- Cartón, cartulina u hojas de papel bond (pueden ser reciclados, usamos la parte vacía)
- Marcadores, esferos o lápices de color.
- Goma o cinta adhesiva
- Tijera

**Descripción:**

1. En una hoja de papel bond o cartulina, dibuja la forma de un cubo plano, para luego recortarlo y construir un dado. En la siguiente imagen te puedes guiar para realizar el dado:



Fuente: <https://i.pinimg.com/originals/ca/89/9e/ca899eea75fa5469773b7045278c8cdc.jpg>

2. Ahora, en la cartulina, hoja o cartón dibuja una especie de camino largo de la forma que tu prefieras: recto, curvo, en espiral, etc.

3. Señala el inicio y el final del camino. Luego, divídelo en 15 o 20 recuadros o casillas. Puedes pintar cada casilla de diferentes colores.

4. En cada casilla, escribe una de las indicaciones que los participantes deben realizar cuando su ficha esté en ese lugar:

- Canta el coro de tu canción favorita en voz alta.
- Avanza tres casillas.
- Retrocede un puesto.
- Realiza algún ejercicio físico, por ejemplo: saltar 5 veces y dar tres giros en el mismo eje.
- Cuenta un chiste.
- Dibuja en un papel a alguno de los participantes del juego y los demás deben adivinar quién es.
- Regresa a la salida.
- Cuenta hasta tres y todos deben correr hasta la cocina y regresar; el último en llegar pierde su turno.
- Haz el juego de las estatuas, cuenta hasta tres y diles “estatuas”; el primero en moverse retrocede un puesto.
- Pierde un turno.
- Como el objetivo del juego es llegar a la meta o salida, escribe otras instrucciones que te parezcan cómicas o retadoras, que generen un momento de entretenimiento y unión familiar.

5. Cuando tengas listo tu dado y tu juego de mesa, invita a los integrantes de tu familia a jugar, pídeles que lleven su propia ficha de juego, puede ser un objeto pequeño que entre en un recuadro.
6. Coloca todas las fichas en la salida, y turno a turno lancen el dado y avancen las casillas que indica el dado. Cumplan con la actividad propuesta en las casillas en que caiga su ficha.
7. Al finalizar el juego, puedes contarle a tu familia como diseñaste y elaboraste el juego de mesa. Pregúntales, además, si se divirtieron al jugar y qué le cambiarían (aumentarían o eliminarían). A partir de sus recomendaciones, puedes realizar cambios si deseas.

### Nuestra apreciación del trabajo que realizamos

En el siguiente cuadro evaluaremos:

Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
¿Puedo construir un dado?				
¿Puedo inventar indicaciones para el juego de mesa?				
¿Puedo explicar las reglas del juego a los integrantes de mi familia?				
¿Puedo dinamizar las actividades creando un ambiente recreativo?				

## 2.2. Guacamole y Hummus

**Objetivo:** Elaborar dos recetas provenientes de distintos países y culturas para expandir nuestro conocimiento gastronómico.

Antes de comenzar, conozcamos el origen de estas dos recetas.

El Guacamole es propio de las regiones de México, por la gran cantidad de aguacate que allí se produce, ingrediente principal de esta receta. La palabra guacamole proviene de la legua náhuatl Ahuacamolli traducido al español, que se compone de las palabras Ahuacatl (aguacate) + molli (mole o salsa)

El Hummus es una crema tradicional del Medio Oriente sobre todo del Líbano, cuyo origen data del siglo XIII.

**Guacamole:**

**Ingredientes:**

- 1 o 2 aguacates maduros.
- 1 limón.
- 1 tomate riñón.
- 1 cebolla perla pequeña.
- Sal y pimienta al gusto.

**Implementos:**

- 1 recipiente grande donde vamos a mezclar todos los ingredientes.
- 1 cuchillo para picar.
- Tabla de picar.
- 1 tenedor para aplastar el aguacate.
- 1 cuchara para mezclar todo.

**Preparación:**

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Coloca todos los ingredientes y los implementos necesarios sobre la mesa bien limpia.
3. Lava los aguacates, péralos y aplástalos en un recipiente.
4. Lava el tomate y la cebolla perla; luego, péralos y pícalos en cubos pequeños.
5. Coloca el tomate y la cebolla en el recipiente, añade el zumo de limón, la sal y la pimienta al gusto, y mezcla todo.
6. Puedes servir este delicioso acompañante en tus comidas diarias y compartir con tu familia. Cuéntales cómo lo preparaste.

## Hummus:

### Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos (dejar remojando la noche anterior).
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharadas de cebolla perla picada.
- ½ taza de aceite (puedes usar aceite de oliva).
- Sal y pimienta al gusto.
- Medio limón (opcional).

### Implementos:

- 1 olla para cocinar el garbanzo.
- 1 recipiente grande donde vamos a mezclar todos los ingredientes.
- Licuadora
- 1 cuchillo para picar.
- Tabla de picar.
- 1 cuchara para mezclar todo.

### Preparación:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Coloca todos los ingredientes y los implementos necesarios sobre la mesa bien limpia.
3. Cocina los garbanzos en abundante agua, colócale un poco de sal y un pedacito de cebolla para darle sabor.
4. Cuando los garbanzos estén suaves, apaga la cocina; no botes el agua de la cocción, la necesitas para licuar.
5. En la licuadora, coloca los garbanzos con un poco de su misma agua, añade el aceite, el ajo pelado, la sal, la pimienta y zumo de limón al gusto.
6. Si es necesario, apaga la licuadora y revuelve manualmente los ingredientes hasta que quede hecho un puré.
7. Coloca el humus (puré de garbanzo) en un plato hondo y sívelo en la mesa para acompañar tus comidas.
8. Comparte con tu familia. Cuéntales cómo preparaste esta deliciosa receta, y cómo te sentiste al hacerla.

## Nuestra apreciación del trabajo que realizamos

En el siguiente cuadro evaluaremos:

Reflexiones	Sí, lo hago muy bien	Sí, pero puedo mejorarlo	Lo hago con dificultad	Necesito ayuda para hacerlo
¿Comprendo que la gastronomía cambia entre una región y otra, esto debido a la cultura y producción?				
¿Puedo pelar, licuar y mezclar los diferentes ingredientes?				
¿Comparto con mi familia los beneficios de consumir alimentos saludables?				



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Objetivos de  
Desarrollo  
Sostenible

### Oficina en Quito

Representación para Bolivia,  
Colombia, Ecuador y Venezuela

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA  
PROHIBIDA SU VENTA**

 @MinisterioEducacionEcuador

 @Educacion\_EC

 /MinEducacionEcuador

 /EducacionEcuador

[www.educacion.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec) ● 1800-EDUCACIÓN (338222)

Dirección: Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa ● Código postal: 170507/Quito-Ecuador ● Teléfono: 593-2-396-1300