

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema conduce a una indagación sobre la importancia de prácticas saludables y cómo las matemáticas son parte de experimentaciones del día a día para obtener resultados.



VIDEO *Duración: 15 minutos*

Cuidando nuestros hermosos cuerpos

Sinopsis

Amelia va a su consulta médica de rutina y usa las matemáticas para calcular su IMC (índice de masa corporal). Propone ejercicios simples para practicar la resolución de ecuaciones con ese ejemplo y también brinda consejos para una vida saludable a través de la actividad física consciente.



PALABRAS CLAVE

Ecuaciones, IMC, salud, obesidad, ejercicio.

1 Temas

- Actividad física saludable
- IMC (índice de masa corporal)
- Obesidad y malnutrición
- Ecuaciones con una variable

2 Conexión con ejes transversales

- La relación que puede generarse entre las destrezas mencionadas obedece a que las matemáticas nos ayudan a medir índices nutricionales que permiten estudiar o diagnosticar la situación de salud de los individuos.

Destrezas

M.4.1.20. Resolver ecuaciones de primer grado con una incógnita en Q en la solución de problemas sencillos.

M.4.12. Resolver y plantear problemas de aplicación con enunciados que involucren ecuaciones o inecuaciones de primer grado con una incógnita en Q , e interpretar y juzgar la validez de las soluciones obtenidas dentro del contexto del problema.

EF.4.6.2. Construir maneras de estar y permanecer saludables (equilibrio emocional, corporal, ambiental, entre otros), a partir del reconocimiento de los posibles beneficios a corto y largo plazo que aporta la participación en diferentes prácticas corporales, dentro y fuera de la institución educativa.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Propón una lluvia de ideas con la clase donde las/los estudiantes aporten con lo que crean que son factores que contribuyen a la obesidad. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alto consumo de grasas saturadas/ grasas trans - Alto consumo de azúcar - Sedentarismo - Factores genéticos <p>- Inicia un diálogo sobre mantener un peso saludable vs. los estereotipos de belleza.</p> <p>¿Crees que más personas realizan ejercicio para bajar de peso (o tener una apariencia física aceptable) antes que por su salud?</p> <p>¿Cuáles son los cuerpos que son socialmente aceptados en el mundo occidental? ¿Qué podemos hacer para mantenernos saludables sin caer en los cánones estéticos? (Aquí se puede iniciar el video para introducir el cálculo del IMC).</p>  	<p>- Invita a que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones.</p> <p>- En el video, Amelia propone ejercicios prácticos, por lo que es importante tener una hoja y lápiz para realizarlo.</p> <p>- Propón ejercicios del mismo tipo que realiza el personaje en pantalla para la práctica de las/los estudiantes.</p> 	<p>- Solicita a las/los estudiantes que elaboren un plan de ejercicios. Puede ser de manera individual o grupal (con familia o compañeras/os) que sea respetuoso con su cuerpo, progresivo y divertido. Recuérdales que la práctica grupal es una de las maneras de motivarse a ser constantes en el ejercicio.</p>  <p>- También puedes proponer grupos de trabajo para que una vez por semana guíen una actividad de movimiento corporal al resto de la clase. Pueden ser distintas actividades, las que resuene con cada grupo. Por ejemplo: baile, yoga, aeróbicos, artes marciales, fútbol, basketball, volley, etc.</p>  <p>- Como tarea, pide que usen las TIC para investigar los beneficios de la actividad física para la salud mental, además de los beneficios que fueron mencionados para el cuerpo.</p> 

Ideas clave: Haz estas preguntas para tratar el tema de género:

¿Sabías que la edad promedio en que una niña se empieza a preocupar por no engordar es a partir de los 4 años?

¿Por qué la obsesión por estar delgada/o es más común en las mujeres y qué rol juega el machismo en esto? **CC CS**

Ideas clave: Recuerda que la salud física debe equilibrarse con la mental y emocional para mejorar nuestra calidad de vida. Promueve el compartir de reflexiones al respecto. **CC CS**

Ideas clave: Recuerda que la salud mental debe ser un tema libre de tabú y estigmas. Puedes tratar el tema con apertura para que las/los estudiantes que tengan necesidad puedan obtener ayuda a tiempo. **CS**

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

Recurso complementario

<https://bit.ly/3MRyNvB> - <https://bit.ly/3wODLma> - <https://uni.cf/3z01mTB>