

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema conduce a una indagación sobre la relación entre el ejercicio físico y el sistema inmunológico. Además, puede ser usado para tratar la importancia de la vacunación.



VIDEO *Duración: 15 minutos*

Haciéndonos más fuertes

Sinopsis

Amelia investiga sobre los gérmenes, las enfermedades que causan y cómo podemos hacer para protegernos de ellos. Entre los consejos que propone se encuentra el lavado de manos, la alimentación saludable, la actividad física y la vacunación responsable para elevar el sistema inmunológico.



PALABRAS CLAVE

Salud, inmunidad, cuerpo, ejercicio, vacunas.

1

Temas

- Sistema inmunológico
- Gérmenes
- Salud e inmunidad
- Vacunación

2

Conexión con ejes transversales

- Este contenido y destrezas en concreto posibilitan la interacción y estrecha relación entre sistema inmunitario y condición física, y de cómo el deporte es una vía para fortalecer los anticuerpos del organismo frente a virus, etc.

Destrezas

CN.4.2.3. Explicar, con apoyo de modelos, el sistema inmunitario, identificar las clases de barreras inmunológicas, interpretar los tipos de inmunidad que presenta el ser humano e infiere sobre la importancia de la vacunación.

EF.4.2.2. Reconocer la condición física (capacidad que tiene los sujetos para realizar actividad física) como un estado inherente a cada sujeto, que puede mejorar o deteriorarse en función de las propias acciones, para tomar decisiones tendientes a optimizarla.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Pide que las/los estudiantes usen las TIC para investigar sobre las enfermedades causadas por baja inmunidad y también sobre las enfermedades que atacan el sistema inmunológico. Pregunta sobre los microorganismos que las causan y consejos de prevención. </p> <p>- Al hablar de la prevención, conduce el diálogo hacia el tema de las vacunas. Pregunta a la clase si saben cómo funciona una vacuna. Explica el proceso de ser necesario. </p>	<p>- Permite que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones.</p> <p>- Pide a las/los estudiantes que anoten los consejos que propone Amelia para un sistema inmunológico saludable y después del video se pueden compartir nuevamente con la clase. </p>	<p>- Pregunta a la clase. ¿Recuerdan la técnica de Amelia para recordar cuánto tiempo debe lavarse las manos? ¿Qué otras técnicas creativas podemos proponer para cuidar nuestra salud? Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer actividad física todo el tiempo que dure un podcast que escucho. • Basarse en la variedad de colores de frutas y verduras en mi plato para recordar una alimentación balanceada. <p>- Pueden dar ideas en grupos de trabajo para posteriormente compartirlas con la clase. Una vez finalizada esta etapa, se puede expandir la campaña al resto de la institución, como, por ejemplo, con carteles para el lavado de manos. </p>
<p>Ideas clave: Recuerda a la clase que existen algunas personas con enfermedades autoinmunes (como el Lupus) o que afectan al sistema inmunológico como el VIH, pero no tiene por qué ser un motivo de discriminación. CS</p>	<p>Ideas clave: Promover el cuidado de la salud en todas y todos los estudiantes, el cuidado del sistema inmunológico no debe ser un tabú ni en hombres ni en mujeres.</p>	<p>Ideas clave: Como tarea, se puede pedir que investiguen los métodos para la inmunidad que se usen en las comunidades ancestrales o pueblos y nacionalidades indígenas. Se puede usar las TIC para investigar o realizar entrevistas a personas que conozcan del tema. CD CS</p>

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

Recurso complementario
<https://bit.ly/3wPwjXT>