

Utiliza el programa en cualquier momento de tu clase. Puedes usarlo como actividad de conexión, de refuerzo de conocimientos o como cierre. Las actividades pueden ser acopladas a la realidad de tu clase.



VIDEO *Duración: 15 minutos*

Hidrata, estira, respira... ¿ronca? ¿Qué clase de ejercicios puedo hacer en familia?

Sinopsis

En este episodio, Cachita está muy entusiasmada por hacer ejercicio en compañía de su tío. Llega emocionada, pero Ricky está profundamente dormido en la silla. Sespués de varios intentos, al fin despierta y empieza la diversión. Cachita enseñará a tu tío los beneficios de hacer ejercicio de forma correcta: calentamiento, hidratación, alimentación sana, relajación y respiración.



Temas

- La Minga
- Multiplicación



Conexión con ejes transversales

- El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes







PALABRAS CLAVE

Hidratar, estirar, respirar, actividad física, electrolitos, rítmica, hábitos saludables.

Destrezas

CS.2.3.6. Explicar la importancia de la actividad física, de acuerdo a su edad y a las actividades diarias que realiza.





M.2.1.33. Reconocer la importancia del cuidado de sí y de las demás personas, durante la participación en diferentes prácticas corporales para tomar las precauciones necesarias en cada caso (hidratación y alimentación acorde a lo que cada práctica requiera).

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> - Propón a tus estudiantes hacer una minga en su institución o salón de clase. - Reflexiona y registra las ideas a manera de lluvia de ideas.  <p>¿Qué es una minga? ¿Qué tipos de minga se pueden realizar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observa el video con tus estudiantes - Pausa el video cuando Ricky pide ayuda para resolver el problema matemático en la pizarra.  - Pide a tus estudiantes resolver el problema de multiplicación. - Continúa el video. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organiza grupos de trabajos “comisiones”, y designa responsabilidades en la organización de la minga. - Motiva a que cada uno mencione lo que necesitan para organizarla:  <ul style="list-style-type: none"> Promover / invitación (día, hora, etc) Materiales Sectores de trabajo Donaciones para refrigerios - En conjunto plantea problemas matemáticos relacionados con el tema.  <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuántas personas asisten? ¿Con cuantas herramientas contamos? ¿Cuántos refrigerios necesitamos? - Una vez que tenemos los datos, resolvemos. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> Para la minga han confirmado su participación 4 grupos. Si cada grupo está compuesto por 25 integrantes. ¿Cuántas personas asisten a la minga?

Ideas clave: Si en tu grupo tienes estudiantes extranjeros o de otras nacionalidades, aprovecha su entorno y resalta lo que conocen sobre el tema. **CC CS**

Ideas clave: Aprovecha la situación y pregunta a tus estudiantes extranjeros o de otras nacionalidades ¿Qué alimentos propios de la zona comparten en las mingas? **CC CS**

Ideas clave: Si tienes estudiantes con discapacidad, promueve responsabilidades acordes a su condición resaltando el valor de la equidad, igualdad y empatía. Pueden trabajar en equipo o en parejas para ayudarse. **CC CS**

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

Recurso complementario

El trabajo compartido (minga) como forma de conservación del medio donde vivimos. <https://bit.ly/3wOenwH> (EESS página del texto: 34)