

Usa el video como actividad de refuerzo para desarrollar tu clase.

**Idea clave:**

Adapta las actividades a la realidad de tu grupo.



VIDEO *Duración: 15 minutos*

## Martichik gana jugando a bailar ¿Por qué es malo aguantarse las ganas de orinar?

### Sinopsis

En este episodio, Martina y Nicasio desean comprobar qué cantidad de agua necesita la vejiga para llenarse y producir la sensación de orinar. Durante el stream vemos a Martina tomar agua y conjuntamente ir compartiendo información importante sobre el funcionamiento del sistema excretor y los hábitos saludables. Al final, Nicasio nos comparte por qué es malo aguantar las ganas de ir al baño y nos invita a hacer un experimento relacionado al tema.



### PALABRAS CLAVE

Vejiga, sudor, sistema excretor, aparato urinario, infecciones, riñones.

1

### Temas

- Sistema excretor
- Hábitos saludables
- Normas de salud

2

### Conexión con ejes transversales

Cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes.







## Destrezas





Describir, con apoyo de modelos, la estructura y función del sistema excretor y promover su cuidado. Ref. (CN.3.2.3.)

**EF.3.6.4.** Reconocer la importancia del cuidado de sí y de las demás personas durante la participación en diferentes prácticas corporales, identificando los posibles riesgos.

### Recurso complementario

Ciencias Naturales  
<https://bit.ly/3M99DYj> (pág. 252)

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Invita a tus estudiantes a realizar una rutina de ejercicios. Al finalizar la rutina pídeles hidratarse. Reflexiona: ¿Por qué es importante mantenernos hidratados?, ¿por qué sudamos durante algunas prácticas corporales?, ¿qué eliminamos con el sudor? </li> <li>- Invita a tus estudiantes a observar el video.</li> </ul> <div data-bbox="129 655 705 1007" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px;"> <p><b>Ideas clave:</b></p> <p>Si tienes estudiantes en situación de movilidad humana o de otras nacionalidades puedes aprovechar y pedirles que enseñen al grupo un deporte o actividad de movimiento como un baile propio de su localidad. <b>CS CC</b></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observa el video con tus estudiantes.</li> <li>- Pausa el video una vez que Martina pregunta , ¿cómo podemos prevenir las infecciones de las vías urinarias? y pide a tus estudiantes responder. </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza el experimento del funcionamiento del sistema excretor propuesto por Martina y Nicasio siguiendo los pasos del video.</li> </ul> <p>Permite que cada uno de tus estudiantes exponga el funcionamiento del sistema excretor usando este material. </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pide a tus estudiantes leer la información de su texto acerca del sistema excretor. Pide que elaboren oraciones sobre cada órgano que forma el sistema excretor. </li> <li>- Forma grupos de trabajo y pide que cada uno realice un cartel que ilustre un hábito saludable para mantener al sistema excretor en buen funcionamiento.  </li> </ul> <div data-bbox="1451 959 2136 1302" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px;"> <p><b>Ideas clave:</b></p> <p>Si tienes estudiantes con discapacidad visual puedes proponer que modele el sistema excretor con plastilina con la ayuda de sus compañeras y compañeros y luego asocie la ubicación en su cuerpo de cada uno de sus órganos. <b>CS CC</b></p> </div>

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