

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO *Duración: 15 minutos*

Medicina al aire libre

Resumen

Amelia está en semana de exámenes, se siente muy cansada y se enferma. Se da cuenta de que no ha tenido tiempo de hacer ejercicio ni de estar en contacto con la naturaleza y al investigar sobre la medicina ancestral observa cómo estos factores influyen en su sistema inmunológico.



PALABRAS CLAVE

Naturaleza, salud, bienestar, ejercicio, medicina, ancestral, inmunidad, movimiento.

1

Temas

- Salud y naturaleza
- Ejercicio físico y movimiento
- Medicina ancestral
- Sistema inmunológico
- CS CC CD CM

2

Conexión con ejes transversales








- Se vincula el movimiento y la actividad física con el arte, como formas de bienestar.





Destrezas

EF.4.4.1. Practicar diferentes tipos de deportes (individuales y colectivos; cerrados y abiertos; al aire libre o en espacios cubiertos; de invasión, en la naturaleza, entre otras), identificando similitudes y diferencias entre ellos, y reconocer modos de participación según ámbito deportivo (recreativo, federativo, de alto rendimiento, entre otros), para considerar requisitos necesarios que le permitan continuar practicándolo.

ECA.4.3.15. Indagar sobre la visión del mundo en las culturas ancestrales, su incidencia en la vida cotidiana y su supervivencia en la actualidad, en ritos, celebraciones y ceremonias.

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema propone abordar la salud desde la sabiduría ancestral y de manera integral, es decir, observando todos los factores que influyen en la prevención de enfermedades como la alimentación, la actividad física y el contacto con la naturaleza.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> - Invita a la reflexión con la pregunta: ¿Cómo te sientes al estar en contacto con la naturaleza? Posteriormente invitar a plasmar su respuesta en una obra artística de cualquier disciplina de arte y a relacionarla con la sabiduría de los pueblos y nacionalidades indígenas en un contexto intercultural. (Ejemplo: en la cultura Kichwa la naturaleza no es un ente separado de la humanidad. La humanidad es parte de la naturaleza y viceversa.)   - Sugiere crear una cartelera en conjunto donde se exhiban todas las obras de las/los estudiantes. Se puede promover el tema con una etiqueta para difundir la importancia del contacto con la naturaleza para la salud. Por ejemplo: #NaturalezaEsSaludYBienestar   	<ul style="list-style-type: none"> - Permite que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones. - En la parte donde Amelia y Emi muestran los ejercicios, pide a las/los estudiantes que se pongan de pie y los realicen siguiendo las indicaciones de los personajes.  	<ul style="list-style-type: none"> - Pide a la clase que creen una lluvia de ideas de prácticas colectivas al aire libre para promover la salud y la conexión comunitaria. Por ejemplo: Caminatas a la montaña y/o cascadas, ciclismo o jugar algún deporte de equipos al aire libre. - Una vez terminada la lluvia de ideas, sugiere que escojan una actividad para que cada cierto tiempo la lleven a cabo en la institución o en la comunidad.  
<p>Ideas clave: Presenta alternativas del contacto con la naturaleza para las personas con movilidad reducida, por ejemplo, presentar opciones de parques nacionales con accesibilidad para personas con discapacidad. Por ejemplo: el Parque Nacional Cayambe.</p>	<p>Ideas clave: Si en clase hay personas con movilidad reducida, prepara previamente ejercicios adecuados a sus capacidades.</p>	<p>Ideas clave: Lee las actividades en voz alta para incluir a las personas con discapacidad visual.</p>

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

Título del podcast: Medicina al aire libre **Duración:** 10 min.

Recurso complementario
<http://bit.ly/3iqXjcw>