

7° Básico – OA04

Orientación Eje Bienestar y autocuidado

Docente

**Ficha de
Aprendizaje**





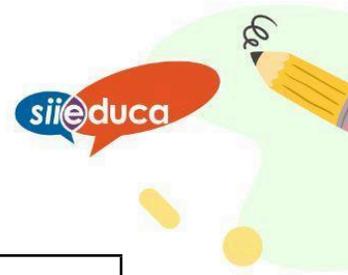
Orientación – 7º Básico

Eje Bienestar y autocuidado – OA04

Estimado(a) docente, la siguiente ficha está diseñada para que puedas implementarla en aula con estudiantes y evaluar los Indicadores mínimos que sugieren los Programas de Estudio, respetando la progresión taxonómica y los principios de la evaluación presentes en el Decreto 67/2018, por lo que se sugiere seguir el orden que tiene y cuantificar numéricamente cada actividad, para que al final puedas obtener una calificación por cada estudiante.

| Objetivo de Aprendizaje | Indicadores de Evaluación (IE) | Puntaje por IE |
|--|--|----------------|
| Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros. | Diferencian los conceptos de bienestar y vida saludable. | 5 |
| | Reconocen los efectos positivos para su bienestar de incorporar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, entre otras. | 5 |
| | Proponen iniciativas para promover de manera personal o grupal el bienestar o vida saludable. | 5 |
| | Proponen como curso acciones que aseguren un buen uso de las redes de comunicación virtual y la protección de información personal en internet. | 5 |
| | Total | 20 |





Escala de Calificación

| Puntaje | Nota |
|---------|------|
| 0.0 | 1.0 |
| 1.0 | 1.3 |
| 2.0 | 1.5 |
| 3.0 | 1.8 |
| 4.0 | 2.0 |
| 5.0 | 2.3 |
| 6.0 | 2.5 |
| 7.0 | 2.8 |
| 8.0 | 3.0 |
| 9.0 | 3.3 |

| Puntaje | Nota |
|---------|------|
| 10.0 | 3.5 |
| 11.0 | 3.8 |
| 12.0 | 4.0 |
| 13.0 | 4.4 |
| 14.0 | 4.8 |
| 15.0 | 5.1 |
| 16.0 | 5.5 |
| 17.0 | 5.9 |
| 18.0 | 6.3 |
| 19.0 | 6.6 |

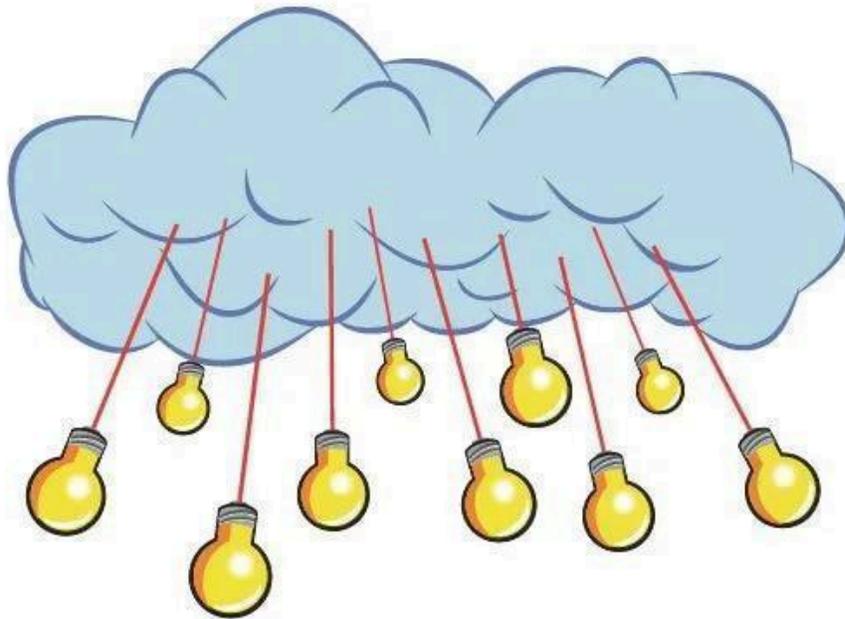
| Puntaje | Nota |
|---------|------|
| 20.0 | 7.0 |





L Considere proyectar o imprimir la siguiente ficha y pide a los estudiantes que **diferencien los conceptos de bienestar y vida saludable a través de la actividad: "Creando un collage de bienestar y vida saludable"**.

Inicia la actividad realizando la siguiente pregunta a los estudiantes. Escribe a modo de lluvia de ideas las respuestas en la pizarra.



¿Que es una lluvia de ideas?





A continuación, presenta las siguientes definiciones de los conceptos antes trabajados:

Bienestar

“El bienestar se refiere a lo que las personas sienten y piensan de sus propias vidas y evalúan comúnmente como su «felicidad». Tiene distintos aspectos:

- Gozar de una buena salud.
- Conocerse a sí mismo y tener vida interior.
- Participar de la sociedad.
- Experimentar emociones positivas.
- tener vínculos significativos con las demás personas.
- Disfrutar y sentirse parte de la naturaleza,
- Ser reconocido y respetado en dignidad y derechos.
- Sentirse seguro y libre de amenazas, entre otros.



Es subjetivo porque es la percepción personal de cada uno” (PNUD, 2012).

Vida saludable

“Se entiende por hábitos y estilos de vida saludable aquellos que propenden y promueven una alimentación saludable, el desarrollo de actividad física, la vida familiar, y las actividades al aire libre. También se consideran algunas conductas y acciones que tengan por finalidad contribuir a prevenir, disminuir o revertir los factores y conductas de riesgo asociado a las enfermedades no transmisibles” (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile).





¿Qué es un Collage?

Según el diccionario del español de México el collage (colásh) es:

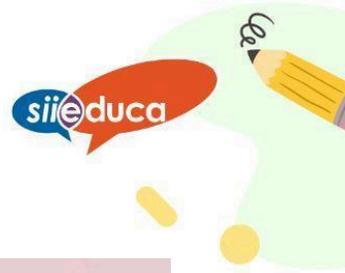
1. Una composición artística donde se combinan diversos materiales pegados sobre una base de papel o tela. Estos elementos también pueden integrarse en otros soportes, por ejemplo: una pintura.
2. Una mezcla de elementos diversos, por ejemplo: *“Esta situación provocó un collage de emociones”*.

Muestra a tus estudiantes las siguientes imágenes de collage¹

¹ Fuente: <https://actividades.dibujos.net/dibujar/aprendemos-a-dibujar-con-la-tecnica-del-collage.html>

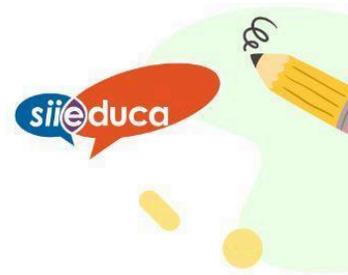






Fuente: www.freepik.com





Fuente:

<http://desarrolloxochitlmeridaortiz.blogspot.com/2015/01/actividad-4-collage-de-la-autonomia.html>

“Creando un collage de bienestar y vida saludable”.

Para realizar la siguiente actividad debes:

- Organizar a los estudiantes en grupos.
- Entregar un papelógrafo y plumones por grupo.
- Entregar las tarjetas de preguntas escogidas al azar.

Materiales:

Revistas, periódicos, folletos y materiales impresos con imágenes relacionadas con el bienestar y la vida saludable.

- Tijeras, pegamento y hojas de papel o cartulina para el collage.
- Rotuladores o lápices de colores.





Luego de la confección del collage cada grupo deberá presentar su collage a la clase y explicar qué aspectos representan del bienestar y vida saludable. Fomente la discusión en clase para que los estudiantes identifiquen y comenten cómo cada collage refleja los conceptos de bienestar y vida saludable de manera creativa.

Evalúa con la siguiente Lista de cotejo:

| Indicadores | 1 | 0 |
|---|---|---|
| El collage incluye imágenes relacionadas con actividades de bienestar y vida saludable. | | |
| Se evidencia el esfuerzo por crear una collage único y personalizado. | | |
| Se demuestra la comprensión de la diferencia entre los dos conceptos. | | |
| El collage está organizado y bien presentado, con imágenes pegadas de forma ordenada y prolija. | | |
| La reflexión muestra una comprensión clara de los conceptos y su importancia. | | |
| Puntaje obtenido | | |





II. _____ Considere proyectar o imprimir la siguiente ficha y pide a los estudiantes que lean la siguiente historia y **reconozcan los efectos positivos para su bienestar de incorporar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, entre otras.**

Había una vez dos amigos, Ivo y Gaspar, que decidieron pasar un divertido día de paseo por el centro de la ciudad. Llenos de entusiasmo, caminaban entre las calles bulliciosas, disfrutando del ambiente animado y las tiendas coloridas. De pronto, el aroma de comida deliciosa los envolvió, y sus estómagos comenzaron a rugir.

—¡Qué hambre tengo! — exclamó Gaspar—. ¿Qué te parece si comemos algo por aquí?

Ivo asintió con entusiasmo, y juntos se acercaron a una pequeña plaza donde notaron a varios vendedores informales o ambulantes que ofrecían una variada selección de comida.

Sin embargo, algo les llamó la atención. A medida que se acercaban a los puestos, notaron que algunos vendedores no cumplían con las normas sanitarias, por ejemplo: no usaban guantes para manipular los alimentos, ni contaban con mesas limpias para la preparación, recibían el dinero y con las mismas manos tomaban los productos, no tenían agua de la llave para lavar los utensilios, no tenían gorros para evitar que caigan pelos a la comida, etc. Además, no ofrecían información sobre los ingredientes o el origen de los productos que vendían.



Ivo, preocupado por la situación, susurró a Gaspar: —¿No te parece arriesgado comer aquí? Parece que no siguen las normas de higiene.

Gaspar asintió, compartiendo su inquietud. Ambos se preguntaban si sería seguro disfrutar de esa comida tan tentadora pero sin la certeza de que estuviera preparada adecuadamente. También notaron que ninguno de los vendedores entregaba boletas de compra, lo cual les generó desconfianza.



Autorizaciones Sanitarias
Alimentos y establecimientos

Decidieron caminar un poco más, y finalmente encontraron un pequeño





restaurante con una terraza acogedora y un letrero que anunciaba "Cumplimos con las normas sanitarias". Animados por la garantía de seguridad y calidad, entraron al lugar.

Dentro del restaurante, fueron recibidos con una cálida sonrisa por parte de la dueña. Les ofreció el menú y les explicó detalladamente cada plato, resaltando los ingredientes frescos y de origen local que utilizaban. Además, les aseguró que todo el personal cumplía con rigurosas normas de higiene y que podían estar tranquilos al disfrutar de su comida.

Ivo y Gaspar agradecieron la atención y, al probar la comida, quedaron maravillados con los sabores exquisitos y la alta calidad de los platillos. También recibieron una boleta de compra con todos los detalles de su pedido.

Al terminar su deliciosa comida, los dos amigos reflexionaron sobre la importancia de elegir lugares que cumplieran con las normas y regulaciones adecuadas. Se dieron cuenta de que, aunque la oferta de los vendedores informales parecía tentadora, la seguridad y calidad de un restaurante formal no tenía comparación. Pensaban además:

- ¿Qué pasaría si la comida estuviera contaminada?, deberían ir al hospital. Es verdad que comprar comida en la calle es más barato, pero eso es porque no tienen todas las cosas limpias, no tiene agua, no arriendan un lugar para elaborar su comida, es decir, compiten deslealmente con la amable señora del restaurante establecida.

Con esta experiencia, Ivo y Gaspar aprendieron que, a veces, es mejor hacer elecciones responsables y tomar precauciones para garantizar una experiencia positiva y segura, especialmente cuando se trata de algo tan importante como la comida que consumimos. Así, continuaron su paseo disfrutando del resto del día con la certeza de haber tomado una decisión acertada.

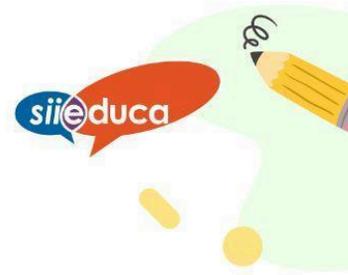




Luego de haber leído, comenten en gran grupo la historia guiando la conversación con las siguientes preguntas:

- ¿A qué se refiere Ivo cuando preocupado por la situación le dice a Gaspar: ¿No te parece arriesgado comer aquí?
- ¿Por qué es importante contar con medidas sanitarias al elaborar alimentos?
- ¿Qué riesgos para la salud podrían haber sufrido Ivo y Gaspar de haber consumido la comida en la que no se siguen las normas de higiene?
- ¿Qué relación crees que tiene este texto con los hábitos de vida saludable?
- Opina ¿Es bueno comer comida comprada en la calle? ¿por qué?
- En este texto se menciona la **bolea de compra**, ¿cómo brinda seguridad la **bolea de compra** en la situación que vivieron los amigos?





A continuación, solicita que respondan en la ficha:

1. Menciona al menos tres hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación.
2. Describe al menos dos efectos positivos de los hábitos de vida saludable en la alimentación.
3. ¿Cómo se relacionan los hábitos de vida saludable con el bienestar general, tanto físico como emocional?
4. ¿Qué hábitos de vida saludable realizas de manera permanente?
5. ¿Qué hábitos de vida saludable incorporarías a tu vida para mejorar tu bienestar?

Evalúa con la siguiente lista de cotejo:

| Indicadores | 1 | 0 |
|---|---|---|
| Identificación de los hábitos de vida saludable. | | |
| Reconocimiento de los efectos positivos. | | |
| Relación con el bienestar. | | |
| Conexión con experiencias personales. | | |
| Compromiso de incorporar hábitos de vida saludable. | | |
| Puntaje obtenido | | |





III. ____ Considere proyectar o imprimir la siguiente ficha y pide a los estudiantes que a través de la actividad “Expo Bienestar y Vida Saludable”, **propongan iniciativas para promover de manera personal o grupal el bienestar o vida saludable.**

Para la siguiente actividad se requiere que:

- Divida a los estudiantes en grupos y asigna un tema relacionado con el bienestar o vida saludable a cada grupo (por ejemplo, actividad física, alimentación saludable, manejo del estrés, etc.).
- Coordine una clase en la sala de enlaces o biblioteca para que busquen información de la temática específica. Considera proporcionar material a cada grupo.
- Cada grupo deberá crear un stand o póster que presente información sobre su tema asignado. La exposición debe incluir datos relevantes, consejos prácticos y estrategias para promover el bienestar y vida saludable.
- Los grupos presentarán sus stands o pósters ante sus compañeros y otros cursos o docentes invitados.
- Invite a la comunidad escolar a visitar la Expo de Bienestar y Vida Saludable, difundiendo la importancia de hábitos saludables para el bienestar integral.

Evalúa la actividad con la siguiente lista de Cotejo.

| Criterios | 1 | 0 |
|---|---|---|
| El grupo ha realizado una investigación adecuada sobre el tema asignado relacionado con el bienestar o vida saludable. | | |
| El stand o póster presenta datos, consejos prácticos y estrategias claras para promover el bienestar y vida saludable. | | |
| El stand o póster muestra una presentación visual atractiva y organizada. | | |
| Durante la presentación, el grupo explica de manera clara y comprensible la información de su tema. | | |
| El grupo difunde la importancia de hábitos saludables para el bienestar integral a través de la actividad Expo de Bienestar y Vida Saludable. | | |
| Puntaje obtenido | | |





IV. Considere proyectar o imprimir la siguiente ficha y pide a los estudiantes que propongan como curso acciones que aseguren un buen uso de las redes de comunicación virtual y la protección de información personal en internet.

Actividad: "Misión Seguridad Digital"

Materiales:

- Hojas de papel y bolígrafos o lápices.
- Tarjetas con diferentes situaciones relacionadas con el uso de redes de comunicación virtual y la protección de información personal en internet.

Pasos de la actividad:

- Conversa con los estudiantes acerca de la importancia de usar las redes de comunicación virtual de manera responsable y proteger la información personal en internet.
- Ofrece ejemplos visuales de situaciones que podrían poner en riesgo la privacidad y seguridad en línea.
- Organiza equipos de trabajo y menciónales que recibirán una misión para proponer acciones de seguridad digital.

Consigna:

Cada grupo recibirá una "Misión Seguridad Digital" con el objetivo de convertirse en expertos en protección de información personal y seguridad en línea. Su misión será identificar y proponer acciones concretas para asegurar un buen uso de las redes de comunicación virtual y proteger la privacidad y seguridad de los usuarios en el entorno digital. Como agentes de seguridad digital, deberán analizar situaciones comunes relacionadas con el uso de redes sociales, navegación en línea y protección de información personal en internet, y proponer medidas efectivas y prácticas para afrontar y prevenir riesgos en el ciberespacio.



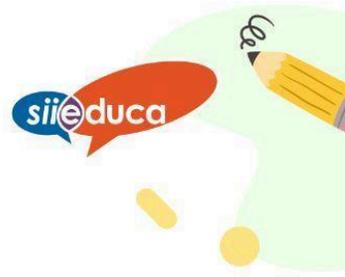


- Entrega a los equipos tarjetas con diferentes situaciones relacionadas con el uso de redes sociales, navegación en línea y protección de información personal en internet.
- Los equipos deben analizar las situaciones en las tarjetas y proponer al menos tres acciones concretas para asegurar un buen uso de las redes de comunicación virtual y proteger su información personal.
- Luego, cada equipo debe presentar su misión y las acciones propuestas ante el resto de la clase.
- Después de todas las presentaciones, los estudiantes deben votar por las acciones que consideren más efectivas y relevantes.
- Como curso, seleccionen las acciones más votadas para integrarlas en un "Plan de Seguridad Digital" del curso.
- Encontrarás ejemplos de tarjetas al final de la ficha.

Evalúa con la siguiente rúbrica:

| Criterios | Indicador | 1 | 0 |
|---------------------------|--|---|---|
| Identificación de riesgos | El equipo identifica adecuadamente situaciones de riesgo relacionadas con el uso de redes sociales y protección de información personal en internet. | | |
| Propuestas de acciones | El equipo formula al menos tres acciones concretas y efectivas para asegurar un buen uso de las redes de comunicación virtual y proteger la privacidad en línea. | | |
| Creatividad e innovación | El equipo aporta ideas originales y prácticas para afrontar los riesgos del ciberespacio. | | |
| Claridad de exposición | Durante la presentación, el equipo comunica de manera clara y organizada las acciones propuestas para asegurar la seguridad digital. | | |
| Trabajo en equipo | El equipo muestra una colaboración efectiva y respetuosa en la discusión y desarrollo de las propuestas de acción. | | |





Tarjetas

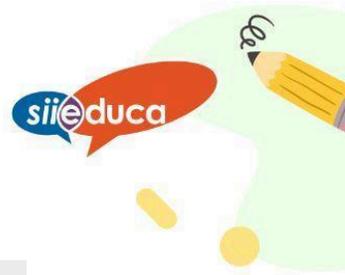


"Publicación inadecuada": Un estudiante comparte una foto comprometedor de un compañero sin su consentimiento en una red social.



"Cadena de mensajes": Un estudiante recibe una cadena de mensajes que solicita compartir información personal o realizar acciones en línea.





"Noticias falsas": *Un estudiante encuentra una publicación que difunde información falsa sobre un tema de actualidad en las redes sociales.*



"Configuración de privacidad": *Un estudiante tiene su perfil en una red social configurado como público y comparte constantemente fotos y detalles de su vida personal.*





"Solicitud de información personal": *Un desconocido envía una solicitud de amistad a un estudiante y le pide que comparta su dirección, número de teléfono y otros datos personales.*

"Descarga de aplicaciones": *Un estudiante descarga una aplicación sin verificar la autenticidad y los permisos de acceso a la información personal.*





"Compartir ubicación en tiempo real": Un estudiante comparte su ubicación en tiempo real en una red social sin considerar los riesgos de seguridad.





Cuadro resumen de resultados obtenidos:

| N° de Estudiantes del Curso | | N° de Estudiantes que respondió al instrumento | | Puntaje total del Instrumento | | Mayor Puntaje alcanzado | | Menor Puntaje alcanzado | | | |
|-----------------------------|-----------|--|--|-------------------------------|--|-------------------------|--|-------------------------|--|-----------|--|
| | | | | | | | | | | | |
| Rangos de Logro | 1.0 a 1.9 | 2.0 a 2.9 | | 3.0 a 3.9 | | 4.0 a 4.9 | | 5.0 a 5.9 | | 6.0 a 7.0 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | % | % | | % | | % | | % | | % | |

