



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

I.E. EMBLEMÁTICA “JUAN GUERRERO QUIMPER”



CARPETA DE RECUPERACIÓN

3er AÑO

COMUNICACIÓN



Apellidos y nombres:	
-----------------------------	--

Grado y sección:	
-------------------------	--

Docentes:	❖ Gallegos Llacta, Giovanna Gessy ❖ Huamaní Diego, Nancy Verónica ❖ Huarcaya Chamana, Luz Élide
------------------	---

PRESENTACIÓN

Querido estudiante, si por algún motivo no conseguiste aprobar alguna de las competencias de la asignatura de **COMUNICACIÓN**, no debe ser una excusa para dejar de continuar aprendiendo y a la vez fortaleciendo tu autonomía en tus quehaceres educativos. Con las orientaciones que te brindamos en esta ficha de autoaprendizaje, debes desarrollar las diferentes actividades siguiendo las pautas y realizar las tareas en el tiempo previsto y como evidencia tendrás que organizar en tu portafolio los productos que presentarás al finalizar las actividades, por lo que, debes leer con mucha atención la ficha y entender qué tienes que hacer.



Esta carpeta de recuperación contiene dos Experiencias de Aprendizaje con 9 actividades en el Área de comunicación, que deberás desarrollar en los meses de enero y febrero. Para ello es necesario que organices tu tiempo y desarrolles las actividades y guardes en un portafolio para finalmente entregarlo a la plana jerárquica de la institución educativa.

Estimado padre/madre de familia, estamos en tiempos difíciles, en el cual te pido que brindes apoyo a tu hijo(a) para que siga aprendiendo en casa y no deje de estudiar; por lo que es importante que le ayudes a programar su horario para que se dedique a desarrollar las actividades de autoaprendizaje; de la misma forma tu hijo(a) debe fomentar su autonomía para lograr las competencias previstas en el Currículo Nacional De La Educación Básica.



EXPERIENCIA N°1

Promovemos un estilo de vida saludable

¿De qué situación partimos?

Luego de un prolongado distanciamiento social en el contexto de la pandemia del Covid 19 que ha cambiado nuestra vida cotidiana, generando daños en la salud física y mental como la ansiedad, depresión, sedentarismo, estrés, etc.

Ante el riesgo de ser vulnerables a la amenaza de un virus desconocido y otros problemas graves a la salud es necesario desarrollar hábitos de cuidado personal y promoverlos en nuestro entorno.

¿Qué medidas podemos poner en práctica para preservar la salud integral? ¿Qué relación tiene la alimentación y actividad física con la salud? ¿Cómo podemos fomentar el cuidado de la salud física y mental?

Propósito:

Conocer información sobre los beneficios de la actividad física, la importancia de la alimentación y la nutrición; diseñando y creando historietas, que nos permitan promover la práctica de hábitos saludables, a fin de gozar de una salud integral.

Producto:

Elaboración de una historieta con propuestas o acciones de cómo llevar una vida saludable.

Para ayudarte a enfrentar el reto: Realizarás las siguientes actividades:

- *Completarás un cuadro identificando sub temas e ideas principales de un texto leído.*
- *Diseñarás un organizador (esquema de llaves) con las ideas sintetizadas.*
- *Desarrollarás un cuestionario con preguntas de reflexión del texto leído.*
- *Planificarás una historieta con acciones que contribuyan a una vida saludable*
- *Crearás tu historieta planificada con el tema del cuidado de salud integral*

ACTIVIDAD 1

LEEMOS EL TEXTO: DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN, NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

COMPETENCIA: Lee diversos tipos de textos en su lengua materna

El deporte, la cultura y la recreación son fenómenos históricos, practicados desde los inicios de la humanidad tanto para el bienestar físico y emocional como para la diversión y la educación. Han acompañado al ser humano en su evolución por la Tierra y le han proporcionado diversos conocimientos.

Salud, progreso físico, bienestar emocional y conocimientos trascendentales para la vida, son algunos de los beneficios que brindan el deporte, la cultura y la recreación para muchos que los practican con una visión de enriquecimiento personal, con un manejo adecuado y con una responsabilidad sobre el cuerpo y el alcance de este. Muchas características y beneficios se le atribuyen a estas prácticas. Para muchos, significa el despeje mental que produce la diversión, para otros la competencia y el triunfo o el sentido de pertenencia que ofrece el participar en un juego, grupo o equipo y, finalmente, la educación en valores que se consigue con su práctica.

Con respecto a sus beneficios, se debe destacar que tan solo el movimiento físico es enriquecedor, ya que retoma un aspecto educativo de los seres humanos muy importante como es el corporal. Este aspecto en la enseñanza actual ha sido abandonado, ya que se prioriza el aspecto intelectual, es decir, lo académico por sobre lo lúdico. Una característica inherente a la juventud es el movimiento, a través del cual se conquista y se conoce el medioambiente, se entablan relaciones con grupos coetáneos y se forma la identidad. El movimiento y el deporte en el ambiente le ayuda al joven a desarrollar muchas facultades que le servirán en un futuro, como el compartir, la escucha de las diferencias y el comprender de una manera vivencial los valores humanos, reconociéndose, y brindando la oportunidad de crearse y recrearse al mismo tiempo.

El movimiento también le ayuda al joven a adquirir una dimensión real de sí mismo, ya que aprende sus fortalezas y sus aspectos por mejorar. A la vez, le enseña a medir sus dimensiones y a adquirir valores para la vida. Por lo tanto, el movimiento corporal y las expresiones culturales son de fundamental importancia para que el joven adquiera diferentes destrezas y conocimientos. Teresa Lleixà afirma que en educación «el cuerpo no es ya el

soporte estático de una mente receptiva, sino que adquiere su protagonismo en una concepción unitaria de la persona» (Lleixa, sin año: 9). Cabe destacar que no solo los jóvenes necesitan del movimiento para recorrer y conocer su entorno, sino también los adultos. El individuo vive en movimiento, y este se produce desde los niveles microsomáticos hasta los más amplios.

El movimiento ocasiona estímulos sensoriales sin los cuales el hombre no puede vivir, por ello el movimiento es vital. Según Cagigal, «gracias al movimiento el hombre multiplica las posibilidades y variedad de las estimulaciones. Aún para el correcto desarrollo de la facultad de pensar es necesario que el hombre ejercite en alguna manera sus capacidades de movimiento» (Cagigal, 1979: 25). Este mismo autor opina que, cuando el cerebro es estimulado por un cuerpo ejercitado físicamente, se estructura ventajosamente en orden a su capacidad y a su rendimiento intelectual.

Además, la actividad física, ya sea de rendimiento, ocio o salud, genera en el individuo las condiciones necesarias para desarrollarse y crecer. Abre las puertas al trabajo físico y personal. Resalta vivencialmente el valor del esfuerzo diario para alcanzar metas a largo plazo (opuesto a la tendencia actual del movimiento «rápido» de fast food), incentiva el esfuerzo personal, la disciplina y la búsqueda constante de mejoras. Finalmente, la práctica de un deporte o actividad cultural o recreativa, favorece el crecimiento integral en las niñas y los niños, transmite valores personales y sociales, enseña a aprender de los errores y a continuar mejorando. En los adolescentes, facilita el autoconocimiento, brinda una estructura saludable para desarrollar su identidad y proporciona un grupo de pertenencia. En la edad adulta, ayuda a crecer constantemente, a pensar nuevos retos y cambios. En los adultos mayores, facilita la pertenencia a un grupo, genera contactos sociales, produce vivencias y beneficia la salud física.

RETO: Identifica el sub tema de cada párrafo y menciona la idea principal brevemente.

Deporte, cultura, recreación, niñez y adolescencia			
N	PÁRRAFOS	SUB TEMA (Una o dos palabras)	IDEA PRINCIPAL (Una frase)
1	El deporte, la cultura y la recreación son fenómenos históricos, practicados desde los inicios de la humanidad tanto para el bienestar físico y emocional como para la diversión y la educación. Han acompañado al ser humano en su evolución por la Tierra y le han proporcionado diversos conocimientos. Salud, progreso físico, bienestar emocional y conocimientos trascendentales para la vida, son algunos de los beneficios que brindan el deporte, la cultura y la recreación para muchos que los practican con una visión de enriquecimiento personal, con un manejo adecuado y con una responsabilidad sobre el cuerpo y el alcance de este. Muchas características y beneficios se le atribuyen a estas prácticas. Para muchos, significa el despeje mental que produce la diversión, para otros la competencia y el triunfo o el sentido de pertenencia que ofrece el participar en un juego, grupo o equipo y, finalmente, la educación en valores que se consigue con su práctica.		
2	Con respecto a sus beneficios, se debe destacar que tan solo el movimiento físico es enriquecedor, ya que retoma un aspecto educativo de los seres humanos muy importante como es el corporal. Este aspecto en la enseñanza actual ha sido abandonado, ya que se prioriza el aspecto intelectual, es decir, lo académico por sobre lo lúdico. Una característica inherente a la juventud es el movimiento, a través del cual se conquista y se conoce el medioambiente, se entablan relaciones con grupos coetáneos y se forma la identidad. El movimiento y el deporte en el ambiente le ayuda al joven a desarrollar muchas facultades que le servirán en un futuro, como el compartir, la escucha de las diferencias y el comprender de una manera vivencial los valores humanos, reconociéndose, y brindando la oportunidad de crearse y recrearse al mismo tiempo.		

3	El movimiento también le ayuda al joven a adquirir una dimensión real de sí mismo, ya que aprende sus fortalezas y sus aspectos por mejorar. A la vez, le enseña a medir sus dimensiones y a adquirir valores para la vida. Por lo tanto, el movimiento corporal y las expresiones culturales son de fundamental importancia para que el joven adquiera diferentes destrezas y conocimientos. Teresa Lleixá afirma que en educación «el cuerpo no es ya el soporte estático de una mente receptiva, sino que adquiere su protagonismo en una concepción unitaria de la persona» (Lleixá, sin año: 9). Cabe destacar que no solo los jóvenes necesitan del movimiento para recorrer y conocer su entorno, sino también los adultos. El individuo vive en movimiento, y este se produce desde los niveles microsomáticos hasta los más amplios. El movimiento ocasiona estímulos sensoriales sin los cuales el hombre no puede vivir, por ello el movimiento es vital. Según Cagigal, «gracias al movimiento el hombre multiplica las posibilidades y variedad de las estimulaciones. Aún para el correcto desarrollo de la facultad de pensar es necesario que el hombre ejercite en alguna manera sus capacidades de movimiento» (Cagigal, 1979: 25). Este mismo autor opina que, cuando el cerebro es estimulado por un cuerpo ejercitado físicamente, se estructura ventajosamente en orden a su capacidad y a su rendimiento intelectual.		
4	Además, la actividad física, ya sea de rendimiento, ocio o salud, genera en el individuo las condiciones necesarias para desarrollarse y crecer. Abre las puertas al trabajo físico y personal. Resalta vivencialmente el valor del esfuerzo diario para alcanzar metas a largo plazo (opuesto a la tendencia actual del movimiento «rápido» de fast food), incentiva el esfuerzo personal, la disciplina y la búsqueda constante de mejoras. Finalmente, la práctica de un deporte o actividad cultural o recreativa, favorece el crecimiento integral en las niñas y los niños, transmite valores personales y sociales, enseña a aprender de los errores y a continuar mejorando. En los adolescentes, facilita el autoconocimiento, brinda una estructura saludable para desarrollar su identidad y proporciona un grupo de pertenencia. En la edad adulta, ayuda a crecer constantemente, a pensar nuevos retos y cambios. En los adultos mayores, facilita la pertenencia a un grupo, genera contactos sociales, produce vivencias y beneficia la salud física.		

EVALUAMOS NUESTROS APRENDIZAJES

Competencia: Lee diversos textos en su lengua materna

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Lo logré	En Proceso	¿Qué puedo hacer para lograrlo?
• Identifiqué información explícita e importante. Seleccioné datos específicos y relevantes del texto.			
• Inferí e interpreté información de los textos, y deduje relaciones entre las ideas.			
• Sinteticé la información, y establecí conclusiones sobre lo comprendido.			
• Reflexioné y evalué la forma, el contenido y el contexto del texto.			

ACTIVIDAD 2

ELABORAMOS UN ORGANIZADOR DEL TEXTO: DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN, NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

COMPETENCIA: Lee diversos tipos de textos en su lengua materna

RETO: Elaborar un organizador visual (Un esquema de llaves) del texto leído y analizado: “DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN, NIÑEZ Y ADOLESCENCIA”

ESQUEMA DE LLAVES

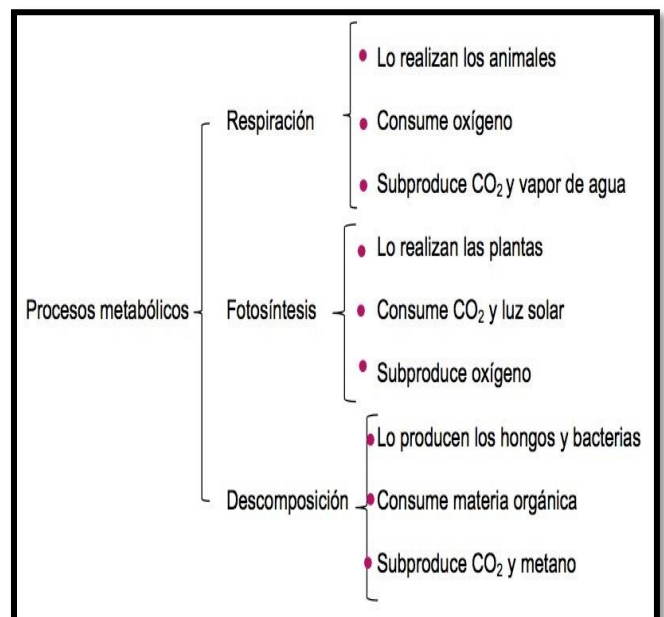
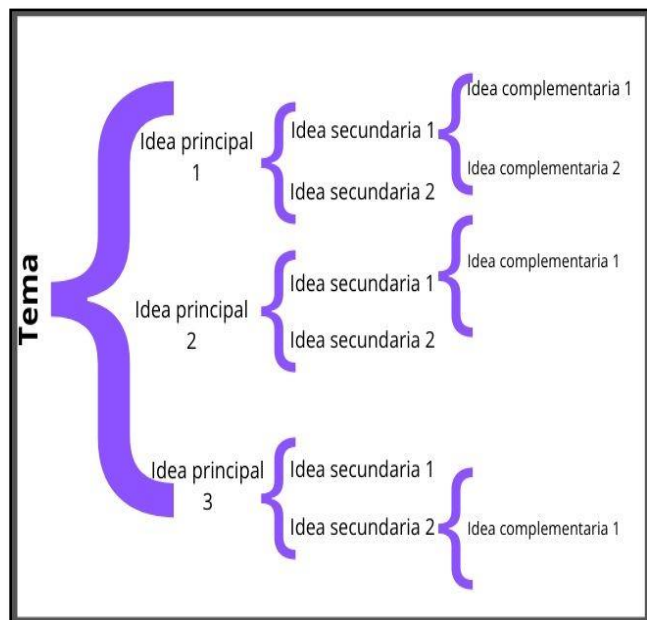
Usa, como indica su nombre, llaves o corchetes para agrupar ideas. En este caso, a la idea principal le sigue una llave en la que se agrupan las ideas secundarias, y desde cada una de estas ideas parten nuevas llaves para explicar ideas terciarias o complementarias, si fuera necesario.

Al realizarlo, debes colocar el asunto general o tema del lado izquierdo y después ir introduciendo (hacia la derecha) los temas secundarios y las subdivisiones temáticas por medio de llaves.

Se te recomienda:

- **Primero:** Leer toda la información, a fin de que tengas una idea general del tema y puedas empezar a estructurarla.
- **Segundo:** Identificar los sub temas y las ideas principales, luego las ideas secundarias o complementarias, así te será más fácil jerarquizar la información y armar el esquema.

EJEMPLOS:



RETO: Elaborar un organizador de llaves, con los sub temas e ideas principales identificadas del texto: “Deporte, cultura, recreación, niñez y adolescencia”. (Puedes usar este espacio o agregar otra hoja si es que el espacio resulta pequeño)

EVALUAMOS NUESTROS APRENDIZAJES

Competencia: Lee diversos textos en su lengua materna

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Lo logré	En Proceso	¿Qué puedo hacer para lograrlo?
Identifiqué conceptos generales o inclusivos.			
Organicé y establecí relaciones de jerarquía.			
Sinteticé y establecí conclusiones sobre la información comprendida.			
Reflexioné y evalué la forma, el contenido del texto.			

ACTIVIDAD 3

REFLEXIONAMOS SOBRE: LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

COMPETENCIA: Lee diversos tipos de textos en su lengua materna

CONOCEMOS LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación “Nos permite tomar del medio que nos rodea los alimentos de la dieta (de la boca para fuera). Por su parte, la nutrición es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).”

Los alimentos Son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

Los nutrientes Son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes: proteínas o prótidos, grasas o lípidos, carbohidratos o glúcidos, vitaminas y minerales.

La alimentación saludable es aquella que es variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, y que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades (Ley N.º 30021). La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad.

En el ámbito internacional, el Perú es “reconocido como una despensa natural de alimentos únicos en calidad y sabor, los mismos que preparados de manera saludable constituyen la base de una dieta que contiene todas las propiedades saludables del alimento. Esto permite cubrir las necesidades nutricionales del organismo, con lo cual se previene la desnutrición, el sobrepeso/la obesidad y enfermedades asociadas como las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, entre otras”. En ese sentido, la elección de alimentos frescos y naturales propios de la región se convierte en la base de una alimentación saludable y culturalmente apropiada.

¿Qué son los alimentos procesados?



“Son aquellos elaborados de manera artesanal o industrial a partir de los alimentos en estado natural, y en cuya elaboración se ha añadido sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario, con el propósito de hacerlos durables y más agradables al paladar. En su preparación se utilizan diferentes procedimientos, entre los cuales están la cocción, el secado y la fermentación no alcohólica, como el caso de panes, queso y yogur”. Otros ejemplos incluyen:

- Hortalizas tales como zanahorias, pepinos, arvejas, palmitos, cebollas y coliflor conservadas en salmuera o encurtidas
- Concentrados o pastas de tomate (con sal o azúcar)
- Frutas en almíbar y frutas confitadas
- Tocino; sardina y atún enlatados
- Carnes o pescados salados, ahumados o curados
- Jamones
- Quesos; panes y productos horneados (en general)
- Mermeladas de frutas.

¿Y los alimentos ultra procesados?

“Son formulaciones industriales fabricadas íntegra o mayormente con sustancias extraídas de alimentos (aceites, grasas, azúcar, almidón, proteínas), derivadas de constituyentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas, como derivados de petróleo y carbón (colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor y diversos tipos de aditivos usados para dotar a los productos de propiedades sensoriales atractivas)”.

Por ejemplo:

- Snacks (bocaditos) dulces o salados envasados
- Galletas (dulces, saladas y rellenas)
- Helados industriales con colorantes y saborizantes artificiales
- Margarinas, mantecas con grasas trans
- Caramelos y golosinas (en general)
- Bebidas gaseosas, refrescos envasados, jugos y extractos endulzados
- Bizcochos y mezclas para bizcochos y barras de cereales
- Cereales endulzados para el desayuno
- Yogures y bebidas lácteas aromatizadas y azucaradas
- Sopas, fideos instantáneos, condimentos enlatados, envasados, deshidratados e instantáneos
- Pizza y platos de pasta listos para comer
- Hamburguesas, salchichas, jamones y otros embutidos
- Trozos de carne de ave y pescado empanizados o de tipo nuggets y otros productos procesados de preparación rápida.

¿Qué sucede cuando se consumen continuamente estos productos?

Si estás acostumbrado a consumir habitualmente este tipo de alimentos ultra procesados, debes saber que son altamente dañinos para tu salud y que, además, generan problemas sociales y económicos. Veamos algunas de estas razones.

- Provocan sobrepeso y obesidad, enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, problemas al corazón y algunos tipos de cáncer.
- Pueden crear adicción.
- Por la facilidad de su consumo, pueden desplazar la preparación de



comidas con alimentos naturales y de gran valor nutricional. • Se desalienta el consumo de la producción local, que es más sostenible y responsable. Esta genera menos consumo energético, gastos de transporte y almacenamiento, y favorece la economía local tanto para productores como consumidores. • Crean una falsa impresión de ser saludables o de ser alimentos naturales o tradicionales con publicidad engañosa, mediante la cual aseguran que incluyen compuestos como vitaminas o imitación de olores y sabores, pero que en realidad son de naturaleza sintética.

El consumo de estos productos procesados y ultra procesados genera mayor volumen de residuos. Algunos de estos pueden ser aprovechables (se reutilizan o reciclan), pero otros no lo son y afectan el ambiente en el que vivimos. Además, las inadecuadas prácticas de segregación de los residuos originan que aquellos aprovechables se desperdicien al mezclarse con los que no lo son, incrementando aún más los volúmenes de basura. Frente a esta situación, el Estado propone una medida que permita alertar a la población sobre los peligros del consumo continuo de estos productos, el uso de los octógonos de advertencia, cumpliendo así su función de regulación para promover una alimentación saludable en niñas, niños y adolescentes. Asimismo, tú y tu familia deben conocer sobre los octógonos de advertencia, asumir decisiones para disminuir su consumo, y en su lugar consumir alimentos naturales y de producción local.

¿Cuáles son los octógonos de advertencia?



En el 2013 se promulgó la Ley N.° 30021, denominada Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes. En su artículo 15 sobre advertencias publicitarias, se determinó que los productos de alimentos y bebidas no alcohólicas con grasas trans y alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas debían contener información clara, legible y comprensible. El consumo excesivo de ese tipo de alimentos no es bueno para la salud. Los octógonos te ayudan a informarte para tomar una decisión sobre aquellos que debes consumir, aquellos que debes consumir menos y sobre aquellos que es mejor evitar. “Los productos procesados pueden tener hasta cuatro etiquetas de forma octogonal de color negro y blanco, que indican lo siguiente:

Esta etiqueta va colocada en los alimentos sólidos que contienen igual o más de 22,5 gramos de azúcar por cada 100 gramos y en las bebidas que contienen 6 gramos o más por cada 100 mililitros. Aparece junto al subtítulo “Evitar su consumo excesivo”. Esta etiqueta va colocada en los alimentos sólidos que tienen igual o más de 800 miligramos de sodio por cada 100 gramos y en las bebidas que contienen 100 miligramos por cada 100 mililitros. Se recomienda

evitar su consumo excesivo. Esta etiqueta va colocada en los alimentos sólidos que tienen igual o más de 6 gramos de grasas saturadas por cada 100 gramos del producto y en las bebidas que contienen 3 gramos por cada 100 mililitros. Se aconseja evitar su consumo excesivo. En el caso de las grasas trans, su sola presencia en el alimento requiere tener una etiqueta de advertencia. Se recomienda evitar su consumo. Según la OPS (2018), la alimentación con alto contenido de grasas trans aumenta el riesgo de cardiopatías en un 21 % y el riesgo de muerte en un 28 %”.

RETO: Responder el siguiente cuestionario.

1.- ¿Qué diferencia hay entre alimentación y nutrición?

2.- ¿Por qué es importante llevar una alimentación saludable?

3.- Elabora un cuadro comparativo entre alimentos procesados y ultra procesados.

Alimentos procesados	Alimentos ultra procesados

4.- ¿Cómo interpretas esta cita textual, extraída de la lectura?

“Se desalienta el consumo de la producción local, que es más sostenible y responsable. Esta genera menos consumo energético, gastos de transporte y almacenamiento, y favorece la economía local tanto para productores como consumidores. Crean una falsa impresión de ser saludables o de ser alimentos naturales o tradicionales con publicidad engañosa, mediante la cual aseguran que incluyen compuestos como vitaminas o imitación de olores y sabores, pero que en realidad son de naturaleza sintética”

5.- ¿Cuál es la función principal de los octógonos? Explica cada uno de ellos.

6.- Menciona tres platos nutritivos que consumas en tu hogar (Consulta en el hogar).

EVALUAMOS NUESTROS APRENDIZAJES

Competencia: Lee diversos textos en su lengua materna

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Lo logré	En Proceso	¿Qué puedo hacer para lograrlo?
Identifiqué información explícita e importante. Seleccioné datos específicos y relevantes del texto.			
Inferí e interpreté información de los textos, y deduje relaciones entre las ideas.			
Sinteticé la información, y establecí conclusiones sobre lo comprendido.			
Reflexioné y evalué la forma, el contenido y el contexto del texto.			

ACTIVIDAD 4

REFLEXIONAMOS SOBRE EL TEXTO: DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN, NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

COMPETENCIA: Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna

RETO: Elaborar la planificación de nuestra historieta, cuyo tema será: **Propuestas o acciones de cómo llevar una vida saludable.**

ANTES REPASAMOS QUÉ ES Y CÓMO ES UNA HISTORIETA.

LA HISTORIETA

Es la combinación de textos con elementos gráficos y tienen como objetivo comunicar una idea o una historia. Generalmente tienen como protagonista a un personaje en torno del cual giran las historias y los demás personajes.

La historia se cuenta en viñetas, que son rectángulos cerrados, colocados de manera que el orden de las imágenes se sigue de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo. Cada viñeta representa una secuencia. La imagen o dibujo es representación de lo que se dice en el texto. Éste puede ser una breve explicación, puesta en la parte inferior de la viñeta, que complementa la idea representada en la imagen.

Elementos de la historieta

- **Viñeta**: Consiste en el cuadro que representa cada instante de la historieta. De forma general, tiene forma rectangular.
- **Cartela**: Parte de la historia que cuenta el narrador. Suele estar escrito dentro de recuadro en la parte superior de la viñeta.
- **Dibujo**: Los dibujos son los encargados de representar la historia. Tienen que ir dentro de las viñetas.
- **Bocadillo o globo**: Consiste en el espacio donde se escribe lo que piensan o dicen los personajes. Está formado por dos partes. La primera de ellas es el globo, la otra es el rabillo.
- **Texto**: Consiste en la parte escrita de la historieta. Se puede utilizar algunos recursos para saber en cada momento la forma en la que lo está expresando.
- **Onomatopeya**: Un recurso utilizado para la representación de un sonido. Puede estar dentro o fuera del bocadillo.
- **Metáforas visuales**: Son gráficos que se usan para expresar contenidos relacionados con el funcionamiento psicológico o emocional de los personajes.

Ejemplo de historieta



Desarrolla tu plan de escritura, completando el siguiente cuadro

PLAN DE ESCRITURA DE MI HISTORIETA DE: DEPORTE, CULTURA, RECREACIÓN, NIÑEZ Y ADOLESCENCIA			
Propósito de mi historieta		Promover acciones para una vida saludable.	Tema de mi historieta a crear
Salud integral			
TITULO			
Mención y descripción de Personajes	Cuantos personajes	Menciona qué personajes tendrás y descríbelos	
Inicio de la historia	Cuantas viñetas	Cómo empieza la historia	
Conflicto de la historia	Cuantas viñetas	Cuál es problema o conflicto en la historia	
Final de la historia	Cuantas viñetas	Cómo se resuelve el problema y culmina la historia	
Mensaje que transmitirá la historieta	Cuál es el mensaje o reflexión de la historia		

ACTIVIDAD 5

ELABORO MI HISTORIETA SOBRE VIDA SALUDABLE

COMPETENCIA: Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.

RETO: Diseñar una historieta sobre participación ciudadana, tomando en cuenta los siguientes aspectos:

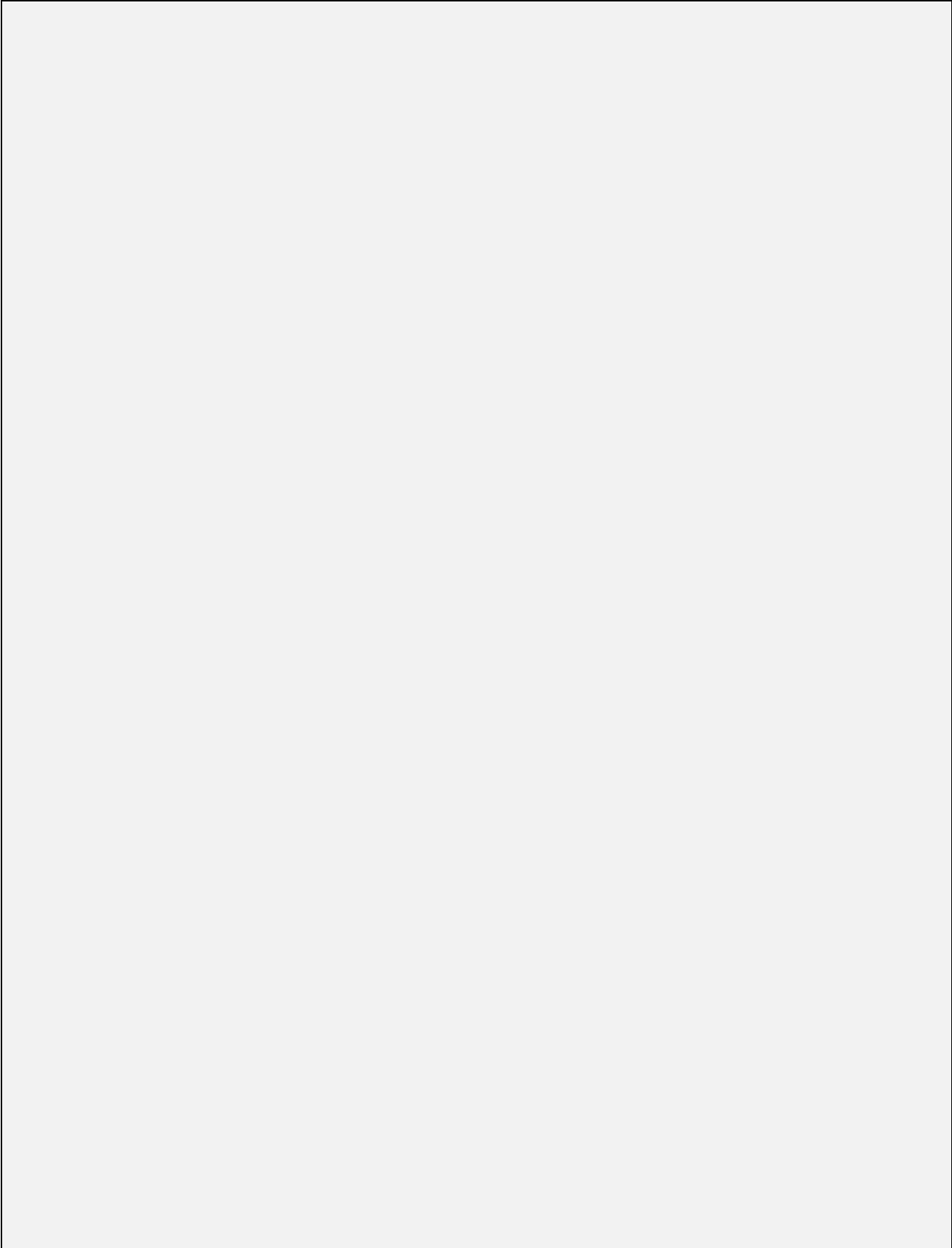
- ✓ Elabora tu historieta en una hoja bond A4, a **manuscrito**.
- ✓ En total toda la historieta, deberá contener un **mínimo de 6 viñetas** y un **máximo de 8 viñetas**.
- ✓ Elegir un **título original** para la historieta acorde con el tema propuesto, que es: Participación ciudadana.
- ✓ En tu historieta elaborada toma en cuenta las ideas generadas en la planificación. **Respetar la estructura narrativa**, que tus ideas sean claras y coherentes, que empleen una secuencia lógica y temporal.
- ✓ Los diseños de tus dibujos deben estar relacionados con los textos presentados en cada viñeta, y, en general, **todos los elementos deben estar en función del tema y propósito** de la actividad.
- ✓ Utiliza **distintos tipos de letras, colores y tamaños** para diferenciar la información. Agregando a su vez los diferentes elementos visuales, gestuales, líneas, figuras, globos, etc.
- ✓ Revisa la primera versión de tu historieta y decide si hay partes por **modificar o mejorar** en tu trabajo. De ser así, realiza los cambios necesarios.
- ✓ Elabora la **versión final** de tu historieta.

EVALUAMOS NUESTROS APRENDIZAJES

Competencia: Escribe diversos textos en su lengua materna

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Lo logré	En Proceso	¿Qué puedo hacer para lograrlo?
• Presenté un título atractivo y original.			
• Mostré una secuencia lógica temporal en el texto.			
• Presenté el tema propuesto de manera clara y concisa.			
• Utilicé de forma pertinente los diferentes elementos de la historieta, como imágenes, colores atractivos y persuasivos.			
• Empleé recursos ortográficos que contribuyen al entendimiento de la información.			
• Usé un vocabulario preciso, variado y apropiado a sus destinatarios.			

Dibuja o pega tu historieta elaborada a manuscrito.



EXPERIENCIA N°2



Asumimos acciones para preservar la salud y el ambiente

¿De qué situación partimos?

En el centro poblado de José Gálvez perteneciente al distrito de Villa María del Triunfo, la contaminación del ambiente se ha incrementado en los últimos años debido a algunas actividades económicas (Fábrica de Cementos Lima) y conductas cotidianas negativas de una parte de la población que deterioran la calidad del aire (Arrojo y quema de basura). Ello afecta la convivencia armoniosa del ser humano con la naturaleza, así como el bienestar emocional y la salud de las personas, ya que ocasiona el incremento de las enfermedades ambientales como las afecciones a la piel e infecciones respiratorias. Ante esta situación, nos planteamos el siguiente reto:

¿Qué acciones podemos asumir en el cuidado integral de la salud y la preservación del ambiente, con el fin de contribuir a la disminución de los efectos negativos que ocasiona la contaminación del aire?, ¿Cómo podemos dar a conocer la importancia de preservar la salud y el ambiente en la comunidad?

Propósito:

Plantear acciones sobre el cuidado de nuestro ambiente, diseñando afiches, que nos permitan promover el cuidado responsable del medio ambiente, considerando el cuidado de diferentes espacios, a fin de consolidar la convivencia y el bien común.

Producto:

Elaboración de un afiche educativo con propuestas del cuidado del medio ambiente.

Para ayudarte a enfrentar el reto: Realizarás las siguientes actividades en tres semanas:

- Desarrollarás un cuestionario con preguntas del texto leído.
- Desarrollarás un cuestionario con preguntas de reflexión de la infografía leída.
- Diseñarás un organizador (espina de Ishikawa) con las causas y consecuencias de la contaminación del medio ambiente.
- Planificarás un afiche con propuestas del cuidado del medio ambiente
- Crearás tu afiche planificado con el tema de del cuidado y del medio ambiente.

ACTIVIDAD 1

LEEMOS COMPRENSIVAMENTE EL TEXTO: “La contaminación del ambiente”

COMPETENCIA: Lee diversos tipos de textos en su lengua materna

RETO: Desarrollar un cuestionario con las preguntas propuestas del texto leído.

LA CONTAMINACIÓN DEL AMBIENTE



El cambio de la temperatura produce cambios en el clima. Estos se notan en el ambiente cuando ves que las lluvias o los vientos han aumentado más de lo debido o ha dejado de llover por más tiempo de lo esperado. Algunas veces se producen inundaciones, sequías, friajes, deshielos, vientos huracanados, enfermedades, etc. que en suma afectan a todos los seres que habitamos el planeta.

La temperatura de la Tierra está aumentando también a causa de algunas actividades que realizamos las personas para el sustento diario y la búsqueda de mejores oportunidades de vida. Estas acciones contribuyen a la contaminación del ambiente.

La temperatura de la Tierra está aumentando también a causa de algunas actividades que realizamos las personas para el sustento diario y la búsqueda de mejores oportunidades de vida. Estas acciones contribuyen a la contaminación del ambiente.

¿De qué manera contaminamos el ambiente?

Observa la figura y conoce cuáles son las actividades que emiten gases que aumentan la temperatura del ambiente y producen

diversos tipos de contaminación.

1. La contaminación del aire se da a causa de gases perjudiciales en el aire que respiramos. La mayoría de los gases que se emiten en el Perú provienen de la extracción del petróleo, las minas, las fábricas, los carros, el uso de leña, entre otros.
2. La contaminación del suelo se da a causa de la basura, la siembra sin descanso de las tierras, el uso de fertilizantes químicos, la crianza de gran cantidad de animales, el uso del estiércol, entre otros.
3. La contaminación del agua se da a causa de mezclar aguas residuales, como: desagües, fluidos industriales; así como, derrames de petróleo, entre otros.
En casa, el consumo excesivo de energía eléctrica, los aerosoles o espray, el uso desmedido de plásticos, el mal hábito de producir basura, entre otros, contribuyen a contaminar el ambiente.

Ahora responde:

1. De acuerdo al texto: ¿Qué consecuencias genera el cambio de temperatura? Menciona cuatro.

2. ¿Qué actividades aumentan la temperatura del ambiente? Menciona seis

3. Menciona cuatro propuestas para evitar la contaminación.

4. ¿Qué acciones realizarías para evitar la contaminación?

EVALUAMOS NUESTROS APRENDIZAJES

Competencia: Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Lo logré	En proceso	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Identifiqué información explícita e importante del texto que leí y seleccioné datos específicos y detalles.			
Inferí e interpreté información del texto; para ello, deduje relaciones entre las ideas sobre el mito.			
Reflexioné y evalué la forma, el contenido y el contexto del texto.			

ACTIVIDAD 2

“LEEMOS UN TEXTO Y UNA INFOGRAFÍA PARA COMPRENDER LOS EFECTOS DE LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL”

COMPETENCIA: Lee diversos tipos de textos en su lengua materna

RETO:

- **Desarrollar un cuestionario con preguntas de reflexión de la infografía leída.**

Observa e interpreta la siguiente infografía



LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE DOMÉSTICO

Demostramos qué hemos comprendido, al leer la infografía.

1. ¿El título tiene relación con el contenido?, ¿por qué?

2. ¿Cuál es el mensaje de la infografía?

3. ¿Podemos observar algún problema similar en nuestra familia o comunidad en relación con lo planteado en la infografía?

4 **Elaboramos un organizador visual: Elabora la espina de Ishikawa indicando las causas y consecuencias de la contaminación del aire.**

➤ **Primero, nos informamos sobre: EL DIAGRAMA DE ISHIKAWA**

El Diagrama de Ishikawa, también conocido como Diagrama de Espina de Pescado o Diagrama de Causa y Efecto, es una herramienta de la calidad que ayuda a levantar las causas-raíces de un problema, analizando todos los factores que involucran la ejecución del proceso.

Creado en la década de 60, por Kaoru Ishikawa, el diagrama tiene en cuenta todos los aspectos que pueden haber llevado a la ocurrencia del problema, de esa forma, al utilizarlo, las posibilidades de que algún detalle sea olvidado disminuyen considerablemente. En la metodología, todo problema tiene causas específicas, y esas causas deben ser analizadas y probadas, una a una, a fin de comprobar cuál de ellas está realmente causando el efecto (problema) que se quiere eliminar. Eliminado las causas, se elimina el problema.

¿Para qué se utiliza?

Es posible aplicar el diagrama de Ishikawa a diversos contextos y maneras, entre ellas, se destaca la utilización:

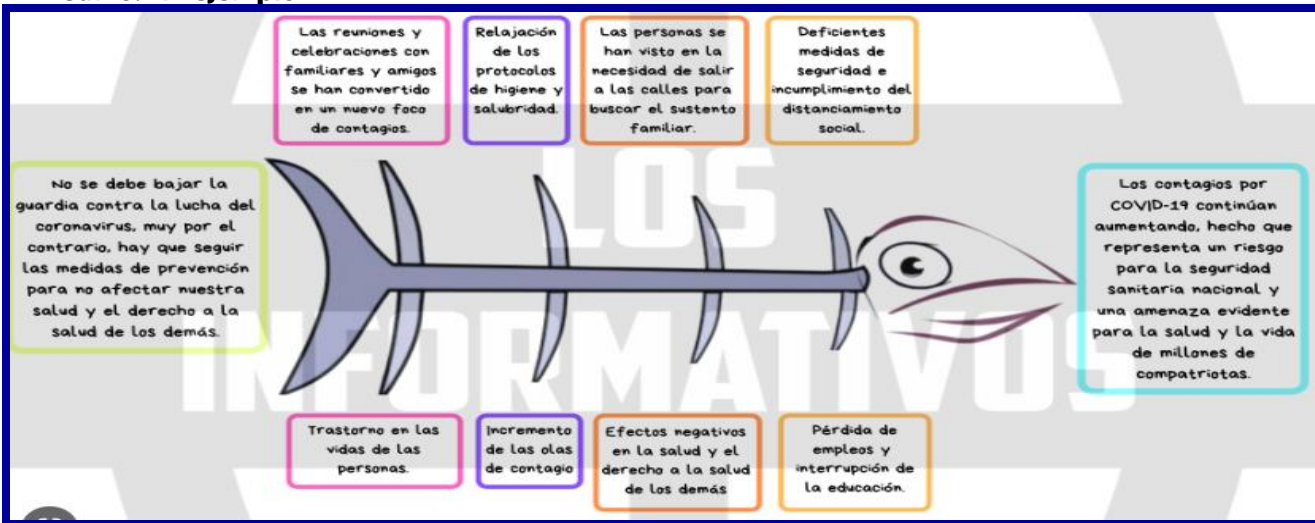
- Para ver las causas principales y secundarias de un problema (efecto).
- Para identificar soluciones, levantando los recursos disponibles por la empresa.
- Para generar mejoras en los procesos.

¿Cómo hacer un diagrama de Ishikawa?

Para realizar el análisis de causas utilizando el diagrama de Ishikawa, basta con seguir algunos pasos. Ver sólo:

- Dibuje una flecha horizontal apuntando hacia la derecha y escriba el problema a analizar dentro de un rectángulo ubicado en la punta de la flecha.
- Realice una “lluvia de ideas” para levantar las posibles causas (parte superior) que puedan estar generando el problema. Para ello, procure responder a la siguiente pregunta: «¿Por qué esto está sucediendo?»
- Mencione las respectivas consecuencias (parte inferior) de las causas identificadas

Veamos un ejemplo:



En este espacio elaborarás tu organizador, si el espacio es pequeño, utiliza una hoja adicional

EVALUAMOS NUESTROS APRENDIZAJES

Competencia: Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Lo logré	En proceso	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Identifiqué información explícita e importante de los textos que leí y seleccioné datos específicos y detalles.			
Inferí e interpreté información del texto; para ello, deduje relaciones entre las ideas sobre la contaminación del ambiente y del aire.			
Reflexioné y evalué la forma, el contenido y el contexto del texto, y determiné las características de los tipos textuales.			

ACTIVIDAD 3

“PLANIFICAMOS NUESTRO AFICHE CON PROPUESTAS DEL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE”

COMPETENCIA: Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna

RETO:

- Planificaremos los elementos de nuestro afiche educativo, para concientizar a realizar acciones en el cuidado ambiental.
- Diseñarás en una cartulina tu afiche persuasivo con propuestas de acción de cuidado ambiental.

Repasamos cómo es un afiche.

El afiche

Es un texto por **medio del cual se difunde un mensaje** y en el que **se combinan imágenes y texto** con el fin de persuadir al receptor a realizar una determinada acción.

Los afiches se colocan en espacios donde pueden ser vistos por mucha gente. **Según su propósito**, hay **afiches publicitarios** (con fines comerciales, como comprar un producto o adquirir un servicio) y **afiches de propaganda** (como participar en una campaña, sin fines comerciales.).

En la actividad educativa, podemos emplear el afiche con el propósito de **informar o persuadir sobre un tema específico o de interés**.

CARACTERÍSTICAS:

a. **EL TEXTO**. - Está formado, generalmente, por estos elementos:

- **Título**. - Es el encabezado que **expresa el tema** o el producto. Se sitúa en la parte superior del afiche con la fuente o letra más grande, debe ser corto.
- **Eslogan**. - Frase corta, pegajosa, fácil de recordar, que **resume el propósito del afiche**.
- **Datos informativos**. - Son las especificaciones de acuerdo al tipo de afiche (educativo o publicitario). **Las acciones que queremos persuadir al lector que realice**, el lugar y fecha de un evento, precio de venta de un producto, etc.
- **Nombre del emisor**. - Es el **nombre del autor del afiche**, por medio de él se entrega el mensaje.

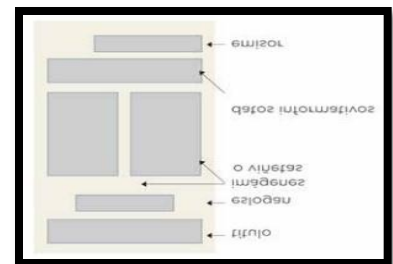
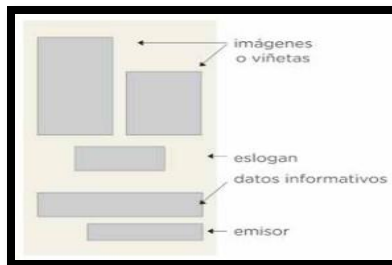
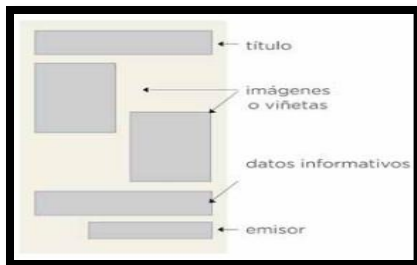
b. **LA TIPOGRAFÍA**. Es el **diseño, colores y tipos de letra**. Son uno de los elementos visuales que más impactan en un afiche. Trata de no usar más de tres tipos de fuentes, las letras del encabezado o título serán los más grandes.

c. **LAS IMÁGENES** (ilustraciones, fotos, viñetas, montajes, etc.)- Guardan relación con el público y tema. **Ocupan un lugar importante** para llamar la atención del receptor y **ayudan al propósito del afiche**.

d. **EL COLOR**. - Está presente en imágenes y textos. Usa colores que destaquen y combinen.

e. **LA COMPOSICIÓN**. - Es la forma en que se disponen los elementos. Texto e imágenes, se presentan en diferente orden. Estos también comunican e incluso ayudan a recordar más fácilmente el mensaje.

En un afiche, **los elementos se pueden organizarse de diversas maneras**. Por ejemplo:



Revisemos las partes de un afiche



Ejemplo de afiche educativo



PLANIFICAMOS NUESTRO AFICHE

Planificar un texto antes de escribirlo es muy importante, porque nos permite anticipar su forma y contenido y tomar decisiones. Tiene que ver con esbozarlo en nuestra imaginación y establecer el propósito, destinatario, el tipo de lenguaje y texto. Definimos lo que presentaremos en nuestro afiche: ¿Qué quiero decir o comunicar?

RETO: Elaborar la planificación de mi afiche con propuestas o acciones para el cuidado del medio ambiente.

Mi plan de escritura	
❖ ¿Cuál es el propósito de mi afiche?	• Persuadir a las personas a REALIZAR ACCIONES que contribuyan con el cuidado ambiental.
❖ ¿Cuál es el mensaje que voy a plantear en mi afiche?	• Cuidado del medio ambiente
❖ ¿Quiénes serán los destinatarios?	•
❖ ¿Qué tipo de lenguaje usaré? - Formal o Informal	•

❖ ¿Qué título colocaré en mi afiche?	•
❖ ¿Cuál será mi eslogan?	•
❖ ¿Qué imágenes mostraré? - Descríbelas	•
❖ ¿Qué acciones incluiremos en el afiche para promover el cuidado ambiental?	Ante el problema de contaminación en sus diversas formas en la comunidad y el país ¿Qué propuestas podríamos plantear para mejorar la condición ambiental y del entorno que nos rodea? ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

ACTIVIDAD 4

ELABORO MI AFICHE CON PROPUESTAS DEL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

COMPETENCIA: Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna

RETO: Diseñar un afiche (a manuscrito), con propuestas o acciones que fomenten el cuidado ambiental

PAUTAS A SEGUIR PARA ELABORAR NUESTRO AFICHE

- ✓ El formato y tamaño de tu afiche será: **A manuscrito** (no computadora), **en un pliego de cartulina** del color de tu preferencia.
- ✓ **Crea bocetos o esquemas en un borrador**, para saber cómo distribuirás cada elemento de tu afiche a realizar en cartulina. Y así calcular los espacios necesarios.
- ✓ **Ubica el eslogan en un lugar destacado** de la cartulina. Recuerda que los textos o el eslogan deben ser breves y precisos.
- ✓ **Distribuye las imágenes y la tipografía** (diseño en las letras) **de forma atractiva** y estética.
- ✓ **Utiliza plumones, lápices de color, témperas u otros** materiales para darle vistosidad.
- ✓ Utiliza toda tu creatividad y recuerda que tu plan de escritura es la ruta a seguir.
- ✓ **Incluye las acciones o propuestas que quieras persuadir** a las personas a realizar para cuidar el medio ambiente.
- ✓ Mientras vas elaborando tu afiche, evalúa constantemente la relación entre texto e imagen.
- ✓ **Realiza los cambios o reajustes** que se requiera considerando la lista de cotejo propuesta.
- ✓ **Toma una fotografía de tu afiche realizado en cartulina, y compártelo como evidencia de tu reto realizado**

EVALUAMOS NUESTROS APRENDIZAJES

Competencia: Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Lo logré	En proceso	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
• Adecué mi afiche al propósito comunicativo, al tipo de texto, sus características y su formato.			
• Organicé y desarrollé las ideas en torno a las acciones y propuestas que cuiden el medio ambiente, evitando contradicciones, vacíos o redundancia.			
• Utilicé diversos recursos (gramaticales y <u>ortográficos</u>) de manera adecuada para garantizar la claridad y el sentido del texto.			
• Revisé mi texto para determinar si se ajustaba a la situación comunicativa; si existían contradicciones o vacíos que afectaran la coherencia entre las ideas, lo corregí.			

COLOCA EN OTRA HOJA, LA FOTOGRAFÍA DE TU AFICHE EN CARTULINA CON ACCIONES DEL CUIDADO AMBIENTAL.