



## CRONOGRAMA PROYECTO VIDA SALUDABLE II°MEDIO.

### PASOS PREVIOS A IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO

- Definir si se realizarán algunas adaptaciones a la planificación del proyecto, en base a la realidad del colegio
- Armar los grupos de trabajo, entre los docentes participantes del proyecto. Deben ser de 4-5 estudiantes, diversos en términos de su rendimiento académico, y habilidades sociales.
- Definir tiempos de coordinación docente (de los profesores de las 3 asignaturas involucradas en el proyecto). Se recomienda reservar una hora a la semana para este propósito. Si no se puede, se debe contar con un tiempo para reunirse al inicio del proyecto, término y al final.

### CRONOGRAMA DEL PROYECTO

ETAPA DEL PROYECTO Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE CLASES
<b>Contextualizar</b>  <b>1 clase de 90 min</b>	Los estudiantes conocen: <ul style="list-style-type: none"><li>• El proyecto a realizar, los objetivos a los que apunta, la pregunta guía que deben responder</li><li>• Sus grupos y definen su rol dentro de éste.</li><li>• Cómo serán evaluados. Se les entregan los instrumentos de evaluación</li></ul>
<b>Investigar</b>  <b>2 clases de 90 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estudiantes conocen y experimentan diferentes problemáticas de la vida saludable. Entre ellos, los problemas/ factores que interfieren en el rendimiento deportivo, como mala alimentación, deshidratación, sedentarismo, obesidad, entre otros.</li><li>• Analizan cómo estos problemas inciden en el cuidado del sistema nervioso</li><li>• A partir de lo anterior, definen la pregunta guía del proyecto. En este caso: <i>¿Cómo podríamos promover acciones de vida más saludables que sean sustentables en el tiempo?</i></li></ul>
<b>Investigar + reflexionar</b>  <b>3 clases de 90 minutos</b>	Estudiantes, en sus grupos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Eligen un problema de la vida saludable a investigar, a partir de lo explorado en las clases anteriores</li><li>• Investigan sobre el problema escogido.</li><li>• Elaboran un informe de investigación. Debe tener los siguientes elementos:<ul style="list-style-type: none"><li>- Definición e importancia del problema. En la definición se debe acotar la población a los principales afectados por el problema de estudio.</li></ul></li></ul>

Recopilado 2018



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Características personas afectadas</li><li>- Causas</li><li>- Efectos</li><li>- Soluciones existentes</li></ul> <p>Se recomienda dar una guía/pauta de investigación y fuentes recomendadas para orientar la búsqueda.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Escriben sus reflexiones personales y aprendizajes sobre el problema estudiado en el portafolio</li></ul>
<b>Investigar+ reflexionar</b> <b>1 clases de 90 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estudiantes elaboran en grupo un mapa visual que ilustre el informe de investigación realizado.</li><li>• Al final de la clase escribe en el portafolio, cómo el mapa visual le ayudó a comprender el problema de investigación seleccionado.</li></ul>
<b>Socializar+ reflexionar</b> <b>1 clase de 90 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cada grupo presenta su mapa visual, en base al problema investigado frente al curso.</li><li>• Los pares retroalimentan la presentación de cada grupo.</li><li>• Profesor evalúa los mapas visuales presentados y entrega comentarios generales por grupo.</li><li>• Estudiantes escriben en su portafolio qué aprendieron sobre el problema investigado a partir de la retroalimentación de los pares y docente</li></ul>
<b>Idear</b> <b>2 clases de 90 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los estudiantes conocen las medidas de autocuidado que existen del sistema nervioso a nivel general (como cuidado de las horas de sueño, estrés, consumo de drogas, café y alcohol..). La idea es que los estudiantes tengan una aproximación común a “soluciones” genéricas que existen en el ámbito de la vida saludable (1 clase)</li><li>• Luego por grupo idean soluciones, mediante una lluvia de ideas, para el problema de la “vida saludable” seleccionado (1 clase)</li></ul> <p>La solución a idear:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Deben ser acciones concretas que las personas pueden hacer en sus casas</li><li>-Debe ser diferente (al menos en alguna medida) de las soluciones existentes.</li><li>-Debe responder las siguientes preguntas:</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Qué es?</li><li>- ¿Para quiénes va dirigido?</li><li>- ¿Cómo funciona?</li><li>- ¿Que busca lograr?</li></ul>



	<p>Durante esta clase un representante de cada grupo, se dirige para idear (juntos) en paralelo la “Expo saludable”. Deben imaginar y definir el nombre de la Expo, lugar, elementos que debe tener, público a quién va dirigida (..)</p>
<p><b>Prototipar</b></p> <p><b>2 clases de 90 minutos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los estudiantes, en sus grupos, prototipan 4 productos comunicacionales*, a presentar en la ExpoSaludable, que respondan a:<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Concientizar</b> sobre el problema - solución desarrollado (video, infografía, juego, otros)</li><li>- <b>Vivenciar</b> una de las acciones que proponen en su solución (idear experiencias para los visitantes: actividades físicas, juegos, clase de cocina saludable, reto deportivo otros.)</li><li>- <b>Comprometer</b> a los visitantes de manera visible y concreta (marco fotos selfie, pizarra compromisos, stickers, otros)</li><li>- <b>Entregar Información</b> clave a los visitantes para aplicación en la vida diaria de la propuesta (díptico, recetario, página web, otros)</li></ul></li></ul> <p><i>*Al menos uno de los productos comunicacionales debe incluir el uso de TICs.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboran plan de construcción de los productos, en base a carta Gantt, donde se definen materiales, herramientas y encargados. Para lo anterior, ver adjunto “Plan de construcción productos”</li><li>• Materiales: Para elaborar los prototipos en el San Luis Beltrán se usaron materiales simples, que los colegios disponen como cartulinas, plumones...Cada grupo contó con un pequeño set (que cada colegio puede definir, en base a lo que dispone), que se entregó a cada grupo en esta etapa.</li><li>• Los representantes de cada grupo (1 por grupo), que en la etapa de ideación, se reunieron para diseñar la Expo Saludable, deben armar ahora el prototipo de ésta.</li></ul>
<p><b>Socializar+</b> <b>reflexionar+ prototipar</b></p> <p><b>1 clase de 90 minutos</b></p>	<p><u>Jornada de expertos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los estudiantes en grupos, presentan los prototipos de sus 4 productos comunicacionales a un experto en la problemática investigada y reciben retroalimentación.</li><li>• Específicamente, en el San Luis Beltrán, en base a los problemas seleccionados, se buscaron expertos en:<ul style="list-style-type: none"><li>-Alimentación saludable: Chef</li><li>-Sedentarismo: Profesores en educación física</li><li>-Salud mental: Psicólogo</li><li>-Adicciones: Bioquímico, profesional que trabaje con adicciones.</li></ul></li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Al término de la jornada, se espera que los estudiantes reflexionen sobre cómo los comentarios entregados por expertos les ayudan a mejorar el “prototipo” de la solución al problema investigado.</li></ul>



<b>Prototipar + Elaborar</b> <b>3 clases de 90 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los estudiantes incorporan las sugerencias a sus prototipos dadas por los expertos.</li><li>• Luego construyen los productos comunicacionales.</li></ul>
<b>Socializar</b> <b>1 sesión de 90 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los estudiantes presentan sus productos comunicacionales a la comunidad escolar en la Expo Saludable.</li><li>• Para la Expo, se debe invitar previamente a dos cursos mínimo como público. Idealmente un curso menor al de los estudiantes del proyecto (Es decir de primer o segundo ciclo) y un curso mayor (III° o IV°).</li><li>• La Expo Saludable se divide en dos momentos:<ul style="list-style-type: none"><li>- Durante los primeros 45 minutos, los estudiantes más chicos visitan la Expo (La ventaja, es que permite a los estudiantes tomar confianza).</li><li>-En un segundo momento (también de 45 minutos) los estudiantes más grandes visitan la Expo y los profesores evalúan los productos comunicacionales elaborados por cada grupo.</li></ul></li><li>• Los profesores de las 3 asignaturas evalúen en conjunto a todos los grupos. Si por tiempo no se puede, se sugiere que se dividan y más tarde se reúnan a conversar la evaluación de los grupos.</li></ul>
<b>Socializar +reflexionar</b> <b>1 sesión de 90 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estudiantes comparten con la clase su experiencia y aprendizajes de la Expo Saludable.</li><li>• Luego completan una auto y coevaluación del proceso, incorporándolas a su portafolio.</li></ul>