



# Aprendizaje interdisciplinario: Diseña el Cambio “Mente sana en cuerpo sano”

---

## IIIº MEDIO

FECHA DE ENTREGA: VIERNES 14 DE AGOSTO

#estamosjuntos



*El Padre Arrupe nos invita a vivir el amor a Dios en al amor al prójimo y en todo lo que hacemos... recordémoslo, con la oración de nuestro colegio...*

### *ENAMÓRATE*

*Enamórate!*

*Nada puede importar más que encontrar a Dios.*

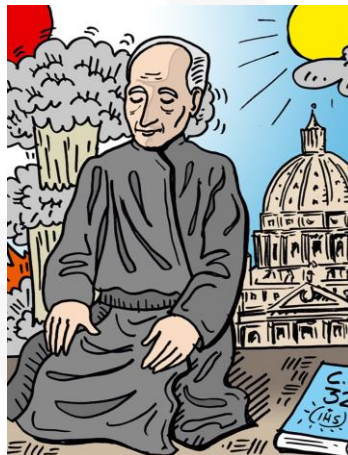
*Es decir, enamorarse de Él de una manera definitiva y absoluta.*

*Aquello de lo que te enamoras atrapa tu imaginación,*

*y acaba por ir dejando su huella en todo.*

*Será lo que decida qué es*

*lo que te saca de la cama en la mañana,*



*qué haces con tus atardeceres,  
en qué empleas tus fines de semana,  
lo que lees, lo que conoces,  
lo que rompe tu corazón,  
y lo que te sobrecoge de alegría y  
gratitud.*

*¡Enamórate! ¡Permanece en el amor!*

*Todo será de otra manera.*

*Pedro Arrupe S.J.*

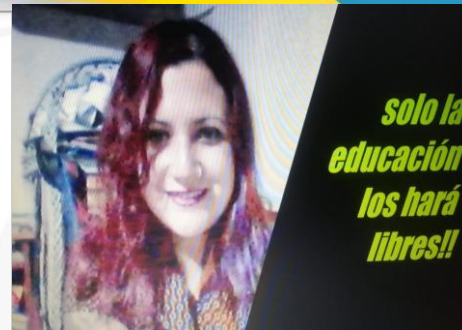




**IGNACIO RÍOS**  
Historia  
entregotarea2@gmail.com



**KATHERINE ESCALONA**  
Educación ciudadana  
profesorakatherineescalona@gmail.com



**KARLA MÉNDEZ**  
Filosofía - Religión  
karlamendezaravena@gmail.com

*solo la  
educación  
los hará  
libres!!*



**LETICIA ARELLANO**  
Inglés  
larellanosilva@gmail.com



**PEDRO ARREDONDO**  
Ciencias para la ciudadanía  
pedrokixd@gmail.com



**CARLA PARADA - MARCELO RUZ**  
Educación Física  
educacionfisica.arrupe@gmail.com



## Instrucciones generales

### *Palabras iniciales*

Estimadas y estimados estudiantes, esperamos se encuentren bien junto a sus familias, y si están pasando alguna situación complicada tengan todas nuestras energías para que pronto salgan adelante.



En esta oportunidad les invitamos a cerrar la temática que hemos estado trabajando, “Bienestar y Salud”, a través de un proyecto que puedan ejecutar junto a sus familias en casa, y del cual cada uno de ustedes serán los protagonistas. Dicho trabajo servirá como cierre del primer semestre, pero también como inicio de la segunda parte del año.

### *Objetivos del Proyecto*

- ★ Reflexionar en relación a las problemáticas de salud y bienestar presentes en la familia.
- ★ Diseñar y ejecutar un plan que aporte a la salud y el bienestar personal y colectivo.
- ★ Compartir tu aprendizaje!



## Etapas del proyecto *Diseña el Cambio*

	<p><i>SENTIR:</i> En esta primera etapa podrás plasmar tus emociones frente a la problemática que presentaremos.</p>
	<p><i>IMAGINAR:</i> Luego, podrás soñar diversas posibilidades que ayudarían a solucionar la problemática y elegirás una de ellas.</p>
	<p><i>HACER:</i> En ésta etapa podrás ejecutar tu solución, es decir llevar a la práctica aquello que soñaste, siguiendo algunas indicaciones de tus profesores.</p>
	<p><i>COMPARTIR:</i> Compartirás de dos formas lo aprendido: con tu comunidad cercana (familia), y con tus profesores, enviando evidencias del trabajo.</p>



## Instrucciones generales

### *Algunas cosas importantes:*

- ★ Lee con atención cada instrucción, para completar cada etapa del proyecto. Las preguntas que debes responder se encuentran en los cuadros blancos/gris.
- ★ Ten presente que este proyecto no está dividido por asignaturas, pues podrás desarrollar habilidades de todas ellas, y te darás cuenta que el aprendizaje puede ser integral.
- ★ Podrás utilizar todo el material disponible en los dos aprendizajes interdisciplinarios anteriores (Bienestar y Salud).
- ★ Recuerda que si utilizas fuentes de Internet debes citarlas (Indicar quien es su autor, y desde qué página la obtuviste)
- ★ El trabajo es INDIVIDUAL, por lo que debes cuidar tus respuestas, y sólo enviarlas a tus profesores.



## Instrucciones generales

### *Algunas cosas importantes (parte 2):*

- ★ Al final de este trabajo sólo enviaras **“DOS PRODUCTOS”** a tus profesores:
  - **Formato del proyecto:** Se refiere a los pasos que te pediremos ir completando. Lo puedes hacer por escrito en un cuaderno, o digitalmente en word o PPT.
  - **Evidencias de la ejecución del proyecto:** Cuando lledes a la práctica tus acciones de bienestar toma fotos, graba un pequeño video o un audio. Envíalo a tus profesores.
- ★ Encontrarás a pauta de evaluación al final del PPT.
- ★ Envía tus dos productos al siguiente correo:  
**entregaarrupe@gmail.com**. Recuerda escribir tu nombre y curso en el asunto. Si no puedes enviar el correo, utiliza whatsapp.
- ★ La fecha de entrega de tu trabajo es: **VIERNES 14 DE AGOSTO**.

# ESCALA DE APRECIACIÓN

## ASPECTOS GENERALES

## ASPECTOS ESPECÍFICOS

### ORTOGRAFÍA

El o la estudiante desarrolla sus respuestas cuidando el uso de las reglas ortográficas

### USO DE TIC'S

El o la estudiante demuestra un adecuado uso de las herramientas tecnológicas, tales como correo y/o whatsapp para comunicarse de manera efectiva con sus profesores/as, ya sea para entregar sus trabajos y/o resolver dudas.

### ASPECTOS ACTITUDINALES

El o la estudiante demuestra prolijidad en su trabajo, así como también compromiso con su aprendizaje en las distintas asignaturas y un buen uso del tiempo otorgado para el desarrollo de las actividades.

### 1. ETAPA SENTIR

El o la estudiante manifiesta comprensión total de la problemática presentada, reconociendo, relacionando y justificando al menos dos emociones que ésta le generan.

### 2. ETAPA IMAGINAR

5.1. El o la estudiante plantea, describe y justifica al menos 2 posibles soluciones a la problemática planteada.

5.2. El o la estudiante compara las posibles soluciones y evalúa la mejor alternativa de solución a la problemática presentada, de acuerdo con su contexto.

### 3. ETAPA HACER

6.1. El o la estudiante diseña y describe su plan de acción para ejecutar la solución elegida en su hogar:  
Materiales, responsables, tiempo, participantes, entre otros.

6.2. El o la estudiante genera al menos una evidencia de la ejecución de su plan de acción.

6.3. El o la estudiante crea el "Abstract" siguiendo claramente los 4 puntos establecidos en la instrucción:  
Presentación de la problemática, metodología, resultados y conclusiones del desarrollo del proyecto.

### 4. ETAPA COMPARTIR

El o la estudiante entrega las actividades completas a cada profesor/a, utilizando los canales destinados a ello (correo electrónico o whatsapp), y respeta el plazo de entrega.

Este es un resumen de los aspectos a evaluar en tu proyecto, la pauta completa está al final del PPT.





## PROBLEMÁTICA

*Lee con atención...aquí está el origen, y desde aquí tendrás que desarrollar tu proyecto.*

En el actual contexto que nos encontramos, nuestras familias se han visto fuertemente afectadas, en varios sentidos, por ejemplo, la falta de trabajo, los problemas de salud, entre otros. Al mismo tiempo han salido a la luz problemáticas que tiene relación con nuestro bienestar, que hoy se hace necesario reflexionar, y dar un vuelco para que como sociedad podamos mejorar desde el cambio:

- El 74% de las mujeres y el 54% de los hombres de la población es sedentaria.
- Alrededor de el 30% de la población sufre de obesidad.
- La mayoría de las causas de enfermedades crónicas están relacionadas con los hábitos alimenticios.
- 
- Hasta el 2007 como país, teníamos el 2do lugar en el mundo por gasto alimentario en bebidas azucaradas de fantasía.
- Hoy las bebidas azucaradas son nuestro segundo gasto alimentario.
- La industria alimentaria en el mundo, aporta con al menos un tercio de la contaminación atmosférico. (IPCC, 2019; MINDESOF, 2018; OMS 2007)

En relación a lo anterior es que te invitamos a desarrollar un plan para ti y tu familia que sea un aporte para mejorar su calidad de vida, en relación al bienestar físico y mental. Para ello ten presente la siguiente pregunta:

**¿Qué acciones prácticas puedo incorporar en mi vida, para mejorar mi calidad de vida y la de mi familia?**



En ésta etapa del proyecto, te invitamos a plasmar las **emociones** que te genera la problemática presentada anteriormente.



SENTIR

Desde aquí comenzarás a completar el **“Formulario del proyecto”**, recuerda que lo puedes escribir en un cuaderno o de manera digital (word o PPT).

**¿Qué debes hacer?** Responde la pregunta que se plantea, siguiendo las instrucciones. Estamos convencidos que las emociones nos movilizan, y en esta oportunidad, esperamos te puedan movilizar para posteriormente pensar en soluciones a la problemática.

### ETAPA 1: SENTIR

**¿Qué emociones/sentimientos surgen al analizar la problemática planteada?**

(Reconoce mínimo 2 emociones que estén relacionadas con la problemática. Justifica y presenta 1 argumento como mínimo para cada una de tus emociones. (Utiliza al menos 80 palabras))



#estamosjuntos

En esta etapa, tendrás que **imaginar soluciones posibles** a la problemática planteada...



IMAGINAR

Aquí continuarás completando tu **“Formulario de proyecto”**...

**¿Qué debes hacer?** Responde las tres preguntas, siguiendo las instrucciones. Piensa en cómo puedes generar acciones que favorezcan el bienestar y la salud de tu familia (físico o mental), sobretodo en el actual contexto.

## ETAPA 2: IMAGINAR

- 1. Imagina, plantea y describe al menos 2 posibles soluciones a la problemática planteada**, recuerda tener presente tu contexto y tu familia. Justifica ambas posibilidades (Utiliza mínimo 50 palabras en cada solución)
- 2. Compara las dos posibles soluciones planteadas** (Establece mín. dos diferencias y dos semejanzas entre ambas)
- 3. Analiza, evalúa y determina cuál es la mejor solución** planteada para llevar a cabo con tu grupo familiar. Justifica tu elección con dos argumentos. (Utiliza mínimo 80 palabras)



#estamosjuntos



# EQUIPO PSICOSOCIAL Y FAMILIA



Una  
pausa  
en tu  
trabajo

¡Hola.... ¿Cómo estás?!

Queremos recordarte la importancia de las habilidades sociales para nuestra comunidad educativa. Por esto te sugerimos tener presente las siguientes habilidades para mantener un adecuado vínculo con tus docentes y un mejor resultado en tu proceso de aprendizaje



**Acusa recibo a lo que te envían**



**Aprovecha los aprendizajes Interdisciplinarios para seguir aprendiendo**



**Comunícate con tus profesores en horarios adecuados**



**Si tienes dificultades con tus trabajos, cuéntale a tus profesores**



**Se paciente cuando trabajes. ¡No te rindas!**





En esta etapa, tendrás que **diseñar y ejecutar** la solución elegida...



HACER

Continúa completando tu “Formulario de Proyecto”.

¿**Qué debes hacer?** Completa el diseño de la solución elegida, ejecuta las acciones y crea una evidencia de la ejecución. Lee muy bien las instrucciones.

Recuerda que puedes utilizar la información de los dos trabajos anteriores (Ahí hay muchas ideas), y que debes utilizar sólo los materiales y/o ingredientes que tengas en casa.

### Etapa 3: Hacer

1. **Describe brevemente en qué consiste el plan de acción** que desarrollarás y qué aspecto de tu vida y la de tu familia quieres mejorar. Ordena cronológicamente, a través de una línea de tiempo las acciones que desarrollarás. (Utiliza mínimo 50 palabras)
2. **Diseña el plan de acción.** Incluye: materiales y/o ingredientes que utilizarás, tiempos en que se desarrollará, participantes, acciones a realizar (mínimo 3). Puedes utilizar la tabla de la siguiente página para organizar tus ideas.
3. **Ejecuta el plan de acción!** Crea una **evidencia** de la ejecución de tu plan de acción, puede ser una fotografía, un video, un audio, u otro, lo importante es que tú debes aparecer en esta evidencia y debes enviarla a tus profesores.
4. **Escribe el Abstract** (Resumen) de tu proyecto, en Inglés. Sigue las indicaciones en la página subsiguiente.

#estamosjuntos



Utiliza esta tabla para el diseño de tu plan de acción. Puedes guiarte con el ejemplo.



## Plan de acción



**HACER**

Acciones	Objetivo de la acción	Tiempo	Materiales/ Ingredientes	Participantes
Crear una rutina diaria. (Horarios de sueño, alimentación, tareas, ejercicio y recreación)	Organizar y aprovechar mi tiempo en casa.	Al principio tres días a la semana (Lunes, miércoles y viernes), para avanzar a toda la semana	<ul style="list-style-type: none"><li>- Celular (alarmas)</li><li>- Materiales de estudio</li><li>- Espacio en living</li></ul>	Hermano pequeño y yo.

**#estamosjuntos**

## Sigue las siguientes indicaciones para crear el **Abstract** de tu proyecto

¿Qué es un ABSTRACT?

El abstract es un pequeño resumen en inglés que paradójicamente es lo último que se escribe pero lo primero que se lee.



¿Cómo escribir el abstract?

Una vez terminado tu proyecto sigue los siguientes 5 pasos para escribir tu propio abstract. Escribe sólo el texto al comienzo de tu proyecto.

- 1.-Establecer claramente el propósito del proyecto luego de haber detectado un problema.  
“**This project investigates a relationship between a high coffee consumption and lack of sleep**”
- 2.-Métodos usados para abordar la problemática y entrega de diferentes soluciones  
“**We didn't drink coffee for a three days and we slept quite better**”
- 3.-Elige el resultado más importante de tu plan de acción  
“**My analysis showed a strong correlation between coffee consumption and lack of sleep**”
- 4.-Principal conclusión de tu proyecto  
“**I conclude that we must avoid coffee consumption to sleep and feel better.**”

HACER

#estamosjuntos



En esta etapa, tendrás que **compartir** tus reflexiones y tus acciones...



COMPARTIR

Ya completaste tu formulario! Felicitaciones!

¿Qué te queda por hacer? Ya compartiste lo aprendido, y lo que tú mismo/a diseñaste con tu familia...ahora sólo debes compartir tu trabajo con tus profesores.

#### Etapa 4: Compartir

Sólo te queda un paso. Ahora envía el formulario completo (Escrito en tu cuaderno, en word, o PPT), y la evidencia de la ejecución de tu plan de acción (recuerda que **tú debes aparecer** en esta evidencia).

Envía tu trabajo al siguiente correo: **[entregaarrupe@gmail.com](mailto:entregaarrupe@gmail.com)**

Si tienes alguna duda con respecto al trabajo, escríbenos también.

En esta oportunidad hemos incluido una **pauta de autoevaluación**, para que reflexiones sobre tu desempeño en este trabajo. La encontrarás como otro archivo adjunto a este PPT. Envíala a: **[entregaarrupe@gmail.com](mailto:entregaarrupe@gmail.com)**

#estamosjuntos





# PAUTA DE EVALUACIÓN

## Pauta de evaluación proyecto interdisciplinario “Diseña el cambio”

A continuación encontrarás la pauta con que tu proyecto será evaluado, léela con atención, para que puedas realizar un buen trabajo.

**Objetivo general:** Diseñar y ejecutar una propuesta de mejora, relacionada con el bienestar y la salud de su entorno cercano (familia).

El presente proyecto se evaluará de manera conceptual. Tiene un puntaje total de **30 puntos**, y tu desempeño se calificará de acuerdo a lo siguiente:

- **Logrado (L):** Entre 20 y 30 puntos (70% - 100% de logro)
- **Medianamente Logrado (ML):** Entre 10 y 19 puntos (40% - 70% de logro)
- **No Logrado (NL):** 9 puntos o menos (Menos del 40% de logro)
- **No observado (X):** Estudiante no hace entrega de su trabajo.

**ASPECTOS GENERALES DEL PROYECTO**

CRITERIO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
<b>1. Ortografía</b>	<b>Excelente 3 puntos</b>	<b>Satisfactorio 2 puntos</b>	<b>Puede mejorar 1 punto</b>	<b>No observado</b>
El o la estudiante desarrolla sus respuestas cuidando el uso de las reglas ortográficas.	Presenta un máximo de tres faltas de ortografía.	Presenta entre 4 y 8 faltas de ortografía.	Presenta 9 o más faltas de ortografía.	No hace entrega del proyecto.
<b>2. Uso de TICs</b>	<b>Excelente 3 puntos</b>	<b>Satisfactorio 2 puntos</b>	<b>Por mejorar 1 punto</b>	<b>No observado</b>
El o la estudiante demuestra un adecuado uso de las herramientas tecnológicas, tales como correo y/o whatsapp para comunicarse de manera efectiva con sus profesores/as, ya sea para entregar sus trabajos y/o resolver dudas.	Logra una comunicación fluida con sus profesores y profesoras utilizando las herramientas tecnológicas de manera correcta y responsable. (Se identifica, acusa recibo de los comentarios o respuestas recibidas)	Logra comunicarse con sus profesores y profesoras utilizando sólo uno de los dos criterios antes mencionados.	Logra comunicarse con sus profesores sólo para hacer entrega de las actividades.	No hace entrega del proyecto.
<b>3. Aspectos actitudinales</b>	<b>Excelente 3 punto</b>	<b>Satisfactorio 2 puntos</b>	<b>Por mejorar 1 puntos</b>	<b>No observado</b>
El o la estudiante demuestra prolijidad en su trabajo, así como también compromiso con su aprendizaje en las distintas asignaturas y un buen uso del tiempo otorgado para el desarrollo de las actividades.	Desarrolla y entrega un trabajo ordenado, minucioso y detallado, que da cuenta de su compromiso con las distintas asignaturas, utilizando sus tiempos con responsabilidad.	Desarrolla y entrega su trabajo, contemplando dos de las tres características mencionadas anteriormente.	Desarrolla y entrega su trabajo, contemplando una de las tres características mencionadas anteriormente.	No hace entrega del proyecto.

**ASPECTOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO**

CRITERIO	NIVELES DE DESEMPEÑO			
<b>4. Etapa Sentir</b>	<b>Excelente 3 punto</b>	<b>Satisfactorio 2 puntos</b>	<b>Por mejorar 1 puntos</b>	<b>No observado</b>
El o la estudiante manifiesta comprensión total de la problemática presentada, reconociendo, relacionando y justificando al menos dos emociones que ésta le generan.	Reconoce, relaciona y justifica al menos dos emociones que dan cuenta de la problemática y son coherentes con la misma.	Reconoce, relaciona y justifica una emoción que da cuenta y es coherente con la problemática planteada o plantea dos emociones coherentes que no logra justificar, de acuerdo con lo solicitado.	Reconoce una o dos emociones que no se encuentran relacionadas con la problemática, y no logra justificar, de acuerdo con lo solicitado.	No hace entrega del proyecto.
<b>5. Etapa Imaginar</b>	<b>Excelente 3 punto</b>	<b>Satisfactorio 2 puntos</b>	<b>Por mejorar 1 puntos</b>	<b>No observado</b>
5.1. El o la estudiante plantea, describe y justifica al menos 2 posibles soluciones a la problemática planteada.	Identifica, describe y justifica de forma coherente dos posibles soluciones a la problemática planteada.	Identifica, describe y justifica sólo una posible solución a la problemática planteada, o identifica y describe dos posibles soluciones sin justificarlas.	Sólo identifica / nombra las posibles soluciones a la problemática, sin describirlas ni justificarlas.	No hace entrega del proyecto.
5.2. El o la estudiante compara las posibles soluciones y evalúa la mejor alternativa de solución a la problemática presentada, de acuerdo con su contexto.	Compara las soluciones planteadas (establece diferencias y semejanzas), y logra determinar cuál es la mejor alternativa para generar un cambio en su entorno.	Presenta características de las dos soluciones, pero no logra establecer una comparación entre ellas, por lo que elige una alternativa sin desarrollar el análisis solicitado.	Sólo identifica la solución que ejecutará, sin realizar la comparación ni el análisis solicitado.	No hace entrega del proyecto.

6. Etapa Hacer	Excelente 3 punto	Satisfactorio 2 puntos	Por mejorar 1 puntos	No observado
6.1. El o la estudiante diseña y describe su plan de acción para ejecutar la solución elegida en su hogar: Materiales, responsables, tiempo, participantes, entre otros.	Describe, con todos los detalles solicitados el plan de acción que ejecutará para llevar a cabo la solución elegida.	Describe el plan de acción, de forma incompleta, entregando menos del 80% de los detalles solicitados.	Identifica acciones a realizar, sin dar cuenta de los detalles para su ejecución.	No hace entrega del proyecto.
6.2. El o la estudiante genera al menos una evidencia de la ejecución de su plan de acción. (Evidencia mínima: el o la estudiante debe aparecer desarrollando parte del plan de acción)	Crea y comparte al menos una evidencia en la que aparece ejecutando claramente una parte de su proyecto. (Fotografía, Video, Audio...)	Crea y comparte una evidencia de la ejecución de su proyecto, sin aparecer en dicha evidencia. (Fotografía, Video, Audio...)	Crea y comparte una evidencia de la ejecución de su proyecto, sin embargo, la evidencia es poco clara y no aparece en ella. (Fotografía, Video, Audio...)	No hace entrega del proyecto.
6.3. El o la estudiante crea el "Abstract" siguiendo claramente los 4 puntos establecidos en la instrucción: Presentación de la problemática, metodología, resultados y conclusiones del desarrollo del proyecto.	Crea el abstract del proyecto desarrollando con la claridad 3 o 4 de los puntos de la instrucción.	Crea el abstract del proyecto desarrollando con claridad solo 2 de los puntos de la instrucción.	Crea el abstract del proyecto desarrollando con claridad solo 1 o ninguno de los puntos de la instrucción.	No hace entrega del proyecto.
7. Etapa Compartir	Excelente 3 punto	Satisfactorio 2 puntos	Por mejorar 1 puntos	No observado
El o la estudiante entrega las actividades completas a cada profesor/a, utilizando los canales destinados a ello (correo electrónico o whatsapp), y respeta el plazo de entrega.	Desarrolla la actividad propuesta de forma completa, y la entrega a través de los canales destinados para ello en el plazo estipulado.	Desarrolla la actividad propuesta de forma completa, y no la entrega a través de los canales destinados para ello, o no cumple con el plazo estipulado.	Desarrolla la actividad propuesta de forma incompleta, y no la entrega a través del canal destinado para ello, o no cumple con el plazo estipulado.	No hace entrega del proyecto.





## MENSAJE

Queridas y queridos estudiantes, sabemos que esta forma de aprender y estar conectados es nueva y a veces extraña (para nosotras y nosotros también lo es), por eso queremos agradecer a todos quienes se han dado el tiempo para avanzar, reflexionar, analizar y aprender en este camino, puesto que este trabajo lo hacemos con mucho cariño, dedicación y profesionalismo, porque somos unos convencidos de que la Educación puede cambiar el mundo...

De verdad nos gusta mucho recibir sus respuestas, y ver su esfuerzo y nos gustaría que todos, todas y todes nos enviaran sus actividades...aún están a tiempo!

L@s quieren y extrañan...sus profes!!!

#estamosjuntos