

# UNA VIDA EQUILIBRADA

## ¿QUÉ ES?

EL "USO EQUILIBRADO DE LA TECNOLOGÍA" ES LA CAPACIDAD DE AUTO-CONTROL Y AUTO-GESTIÓN CUANDO ESTÁS FRENTE A LOS DISTINTOS DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS. ESTA AUTORREGULACIÓN ES ALGO QUE SE APRENDE, POR LO TANTO ES ALGO QUE SE ENSEÑA. EL ROL DE LOS ADULTOS ES IMPORTANTE EN ESTE PROCESO.

## ¿QUÉ VALORES FOMENTA?

AUTO-CONTROL Y AUTO-GESTIÓN: USAR LA TECNOLOGÍA DE MANERA CONSCIENTE Y CON UN PROPÓSITO ESPECÍFICO.

## QUE NO SE TE ESCAPE ESTO

- 1 EL PROBLEMA NO ESTÁ EN LA TECNOLOGÍA. EL USO PROBLEMÁTICO DE LAS PANTALLAS ESTÁ ASOCIADO A LAS PRÁCTICAS COTIDIANAS QUE TIENE UN NIÑO@.
- 2 SEA UN BUEN EJEMPLO. LOS NIÑOS SON GRANDES IMITADORES, POR TANTO, LOS PADRES O ADULTOS ENCARGADOS DEBEN COMPRENDER LO QUE ES EL BUEN USO DE LA TECNOLOGÍA.
- 3 AYUDA A TUS NIÑO@S A PLANIFICAR EL TIEMPO EN EL QUE USAN LOS DISPOSITIVOS ¡MOTÍVALOS A CREAR UN PLAN EN EL QUE TODOS PUEDAN PARTICIPAR!
- 4 QUE TUS HIJO@S CONOZCAN EL VALOR DE LA COMUNICACIÓN FRENTE A FRENTE. HAZ QUE INVITEN A UN FAMILIAR O AMIGO A JUGAR.



## SUGERENCIA DIDACTICA KINDER

Haz click aquí para ver la cápsula.

## DESCRIPCIÓN DE LA CAPSULA Y TEMÁTICA QUE ABORDA

La temática que aborda la cápsula corresponde a Uso Equilibrado de la Tecnología.

### OA del Ámbito Comunicación Integral o Interacción y Comprensión del Entorno

**Núcleo: Lenguaje Verbal.**

OA-01 Expresarse oralmente en forma clara y comprensible, empleando estructuras oracionales completas, conjugaciones verbales adecuadas y precisas con los tiempos, personas e intenciones comunicativas.

### OAT del Ámbito Desarrollo Personal y Social

**Núcleo: Convivencia y Ciudadanía.**

OA-09 Reconocer, y progresivamente hacer respetar el derecho a expresarse libremente, a ser escuchado y a que su opinión sea tomada en cuenta.

## Objetivo(s) de Aprendizaje Específico(s) que abordará en esta experiencia

Expresarse oralmente y gráficamente con sus pares, comparando el tipo de comunicación más efectiva.

## DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

**Inicio:** Se invita a los niños y niñas a visualizar el video de WI&FI denominado "Una vida equilibrada", luego de ello, y a modo de movilización de conocimientos previos ¿Qué paso en el auto con WI y FI? ¿Qué fue lo que sucedió cuando se bajaron del auto? ¿A ustedes les ha pasado algo así? ¿Cómo se sintieron cuando les sucedió lo mismo?. Luego de las preguntas se les planteará el desafío de la experiencia, para ello se les pedirá a los niños y niñas que se junten en parejas y se les invitará a expresar a través de un dibujo cómo se sienten hoy.

**Desarrollo:** En el desarrollo se mediará el desarrollo del objetivo, ofreciéndoles distintos materiales de trabajo para que pueden escribir su mensaje, tales como notas adhesivas de colores, esquelas, hojas de distintos tamaños y texturas, diversos lápices etc. Para promover la comunicación se les solicitará a los párvulos que, una vez finalizado su dibujo, se lo muestren a su par, quién debe identificar sólo a través de la imagen cómo se siente su compañero o compañera, formulandoles preguntas como ¿Cómo podemos expresar cómo nos sentimos a través de un dibujo? ¿Qué tipo de dibujo podría expresar mejor cómo nos sentimos?. Una vez que ambos se muestran los dibujos y cada uno expresa lo que interpreta del estado de ánimo del otro, se les solicita que lo expresen verbalmente uno al otro.

**Finalización:** Se invita a los niños y niñas a comentar el resultado de esta experiencia, promoviendo un espacio de preguntas de sistematización cognitiva tales como ¿Qué pasó cuándo sólo se mostraron los dibujos de cómo se sentían? ¿Cómo lograron identificar en el dibujo el estado de ánimo de su compañero o compañera?, ¿Qué pasó cuando escucharon cómo se sentía su compañero o compañera hoy?, ¿Cuál fue la diferencia entre observar el dibujo y escuchar a su compañero o compañera? ¿Cuál creen ustedes que es la mejor manera de comunicarnos? etc. Tras ello se les invita a pegar sus dibujos en la cartulina que lleva por escrito ¿Cómo nos sentimos hoy?

## FOCOS DE OBSERVACIÓN

Expresa gráficamente cómo se siente el día de hoy. Expresa oralmente cómo se siente el día de hoy. Identifica el tipo de comunicación más efectiva.

## SUGERENCIA DIDACTICA 6to Básico

### Matemáticas | Tecnología | Formación general

Haz click aquí para ver la cápsula.

ASIGNATURA	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADOR DE EVALUACIÓN
Matemáticas	<b>OA 04.</b> Demostrar que comprende el concepto de porcentaje de manera concreta, pictórica, simbólica y/o usando software educativo.	Identifican y describen porcentajes en contextos cotidianos, y lo registran simbólicamente.
Tecnología	<b>OA 05.</b> Usar software para organizar y comunicar los resultados de investigaciones e intercambiar ideas con diferentes propósitos, mediante: › programas de presentación para mostrar imágenes, diagramas y textos, entre otros › hojas de cálculo para elaborar tablas de doble entrada y diseñar gráficos de barra simple y doble, circulares y de línea, entre otros.	Presentan datos, utilizando el software excell, por medio de distintos tipos de gráficos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- barra simple y doble</li> <li>- circulares</li> <li>- de línea</li> </ul>

## PROBLEMÁTICA Y DESAFÍO

El equilibrio digital es la adecuada administración del tiempo que dedicamos al uso de internet. La tecnología es una herramienta necesaria y sumamente útil, la cual tiene múltiples propósitos y beneficios cuando se utiliza en equilibrio. Muchas veces nos excedemos en los tiempos de conexión, sin darnos cuenta. Es por esto que, los estudiantes elaborarán un gráfico que evidencie la cantidad de tiempo que le dedicamos diariamente a cada actividad de nuestra vida, la cual deberán exponer frente a la audiencia en un lugar y momento determinado por el profesor.

Audiencia: Apoderados y estudiantes de sexto básico.

Pregunta general: **¿Vivimos conectados o nos conectamos para vivir?**

Preguntas guías: **1) ¿Qué es el equilibrio digital?**

**2) ¿Qué consecuencias tiene para mi calidad de vida un desequilibrio digital?**

**3) ¿Cómo administro mi tiempo en internet?**

## ACTIVIDAD

### ETAPA 1 - Lanzamiento y problematización (1 Clase completa)

Los estudiantes, mediante una lluvia de ideas que el profesor registra en la pizarra, responden la pregunta "¿Qué es el equilibrio digital?, ¿cuáles son las consecuencias que puede tener para mi vida un desequilibrio digital?. El docente muestra la cápsula "Uso Equilibrado de la Tecnología", contrastando las respuestas de los estudiantes y profundizando brevemente sobre el tema. Luego, plantea la problemática y el desafío a trabajar. Los estudiantes conforman sus grupos, mientras el docente les da a conocer el cronograma y la forma en la cual será evaluado el proceso.

## ACTIVIDAD

### ETAPA 2 - Indagación de estudiantes y círculo de crítica (2 a 3 Clases)

Los estudiantes observan nuevamente el video. El docente les solicita que elaboren una encuesta simple de 3 preguntas en su cuaderno sobre ¿cuán equilibrado estamos digitalmente?, la cual se aplicarán entre ellos mismos. Luego, les entrega las preguntas guías, las cuales deben responder y analizar en sus grupos de trabajo. Posteriormente, un integrante de cada equipo expone la principal conclusión a la cual llegaron, en base a los resultados y las respuestas obtenidas, que comparte con el resto del curso, quienes comentan y reflexionan sobre lo expuesto. Finalmente, los equipos se reúnen para definir cómo harán el gráfico, qué promedio de datos colocarán y qué recursos utilizarán para desarrollarlo.

## ACTIVIDAD

### ETAPA 3 - Elaboración de producto y muestra pública (1 a 2 Clases)

Los estudiantes indagan sobre la realización de un gráfico, comienzan su elaboración con el acompañamiento de su profesor, quien se preocupa de constatar que en el gráfico se describan, de manera porcentual, los resultados obtenidos en la encuesta realizada la clase anterior. Luego, se hace una presentación pública de los trabajos, exponiéndolos frente a la audiencia definida.



## SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Se sugiere evaluar el proceso, de manera formativa, mediante el monitoreo durante las clases. Para evaluar el producto final, el profesor puede utilizar una rúbrica como esta:

### EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	Muy bien logrado (3 puntos)	Bien logrado (2 puntos)	Medianamente logrado (1 punto)	No logrado (0 punto)
<b>Uso de software</b>	Los estudiantes organizan sus resultados por medio de un tipo de gráfico de barra simple o doble, circular o de línea, demostrando uso y dominio del software, el cual presentan en la exposición.	Los estudiantes organizan sus resultados por medio de un tipo de gráfico de barra simple o doble, circular o de línea, demostrando uso y dominio del software, pero no lo presentan en la exposición.	Los estudiantes organizan sus resultados por medio de un tipo de gráfico de barra simple o doble, circular o de línea, pero demostrando errores en el uso y dominio del software. Presentan su gráfico en la exposición.	Los estudiantes no organizan sus resultados por medio de algún tipo de gráfico ni lo presentan en la exposición.
<b>Porcentajes</b>	Los estudiantes presentan correctamente el cálculo del 100% de los datos de contextos cotidianos mediante porcentajes.	Los estudiantes presentan correctamente el cálculo del 90% al 70% de los datos de contextos cotidianos mediante porcentajes.	Los estudiantes presentan correctamente el cálculo del 60% al 40% de los datos de contextos cotidianos mediante porcentajes.	Los estudiantes presentan correctamente el cálculo de menos del 40% de los datos de contextos cotidianos mediante porcentajes.
<b>Exposición</b>	Los estudiantes se expresan de manera clara, con un volumen de voz apropiado, una actitud positiva frente a la audiencia y utilizando apoyo visual.	Los estudiantes se expresan de manera clara o con un volumen de voz adecuado y con una actitud positiva frente a la audiencia, utilizando apoyo visual.	Los estudiantes se expresan de manera clara y/o con un volumen de voz adecuado y/o con una actitud positiva frente a la audiencia, sin apoyo visual.	Los estudiantes no se expresan de manera clara ni con un volumen de voz adecuado ni con una actitud positiva frente a la audiencia. No presentan apoyo visual.
<b>Proceso</b>	Los estudiantes trabajaron en el 100% de las clases.	Los estudiantes trabajaron durante el 75% de las clases.	Los estudiantes trabajaron en el 50% de las clases.	Los estudiantes trabajaron en el 25% de las clases.

