

**Jueves  
16  
de diciembre**

## **1º de Secundaria Tecnología**

*La solución a mi problema es...*

**Aprendizaje esperado:** *utiliza las herramientas, máquinas e instrumentos en la solución de problemas técnicos.*

**Énfasis:** *utilizar herramientas, máquinas e instrumentos en diversos procesos técnicos.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

En esta sesión:

- Se generarán propuestas de uso de máquinas, herramientas o instrumentos en las posibles soluciones de problemas técnicos establecidos en el programa anterior. Señalando las capacidades humanas a extender o potencializar.
- Identificarás posibles soluciones al problema establecido en el programa anterior, considerando que la necesidad es mantener la salud física, mental y social.

### **¿Qué hacemos?**

Como recordarás, la necesidad que tenemos es la de preservar nuestra salud física y mental; esto sin descuidar, en la medida de lo posible, nuestras actividades. Esta necesidad de mantenernos en un mismo lugar y con las mismas personas, nos puede llevar a sentir aburrimiento y monotonía, aunado al no poder salir de casa y que con

ello nuestra actividad física ha disminuido. Hay muchas cosas que puedes hacer, por ejemplo, hacer ejercicio dentro de casa, escribir, hacer un diario, imaginar y escribir historias o bien crear cosas u objetos con materiales que hay en casa y que te pueden ser útiles.

En esta sesión puedes proponer y elaborar algunos objetos que den solución a este problema.

Mediante el juego y otras actividades podemos movernos y generar dopamina y serotonina, que son neurotransmisores que se generan en el cerebro después de hacer deporte. Según el tipo de actividad, duración o intensidad del ejercicio, puede haber un efecto en nuestro cerebro relacionado con la liberación de neurotransmisores.

La serotonina regula nuestro estado de ánimo, el sueño o el apetito. La dopamina regula procesos cerebrales que influyen en la capacidad de experimentar bienestar.

También cuando jugamos o hacemos deporte trabajamos la motricidad fina y gruesa, esto hace referencia a la manera en la que espacialmente nos relacionamos con los objetos mediante los sentidos, y no sólo al jugar o ejercitarnos trabajamos las cuestiones motrices, y para demostrarlo observa el siguiente video:

### **1. VIDEO BAILE**

<https://youtu.be/F-NMZsxUvyc>

Esa es una buena opción para combatir el aburrimiento y es una buena actividad para generar bienestar ahora en el confinamiento, pero podemos hacer otras cosas. Podrían ser cosas divertidas, por ejemplo, algunos juguetes mexicanos, como la piñata, la matraca y algunos otros.

Ahora observa los siguientes videos, en donde se emplea la motricidad al realizar los gestos técnicos, así como la potenciación de las capacidades humanas al utilizar los medios técnicos necesarios al momento de realizar los siguientes juguetes.

### **2. VIDEO MATRACA**

[https://youtu.be/HQPTq\\_fZVV8](https://youtu.be/HQPTq_fZVV8)

### **3. VIDEO PIÑATA**

<https://youtu.be/jvktC7KBpjs>

¿Qué has pensado que puedes hacer para mantenerte sana o sano, mental, física y socialmente? Te invitamos a realizar un objeto técnico, o mejorar procesos de lo que realizas cotidianamente, y a que lo comentes con tu profesora o profesor de tecnología; recuerda que la creatividad es muy importante en la elaboración de productos técnicos.

#### 4. TR-06-CÁPSULA

[https://youtu.be/r1lv\\_cpPaUA](https://youtu.be/r1lv_cpPaUA)

El juego de pelota

Aunque el juego de pelota se tiene identificado en civilizaciones antiguas como los olmecas y también con los mayas, los teotihuacanos eran grandes practicantes de este deporte también llamado Tlachtli, que trataba de meter una bola de caucho en un aro en un muro.

Se jugaba entre dos equipos de 1 a 7 jugadores cada uno, que lanzaban pases con la pelota sin tocarla con las manos, pies o cabeza; sólo podían tocarla con el hombro, espalda o caderas para poderla meter a un aro.

Se tienen registros de que en el juego de pelota en Teotihuacán a veces se usaban bastones y guantes para pegar a la pelota.

Los jugadores se protegían de los golpes a la pelota con fajas de tela y se jugaba en canchas que medían unos 9 m de ancho por aproximadamente 15 de largo.

El partido era supervisado por un juez y vale la pena resaltar que la pelota era de hule y se calcula que pesaba unos tres kilos.

Se hacían puntos cuando el equipo contrario cometía una falta, como tocar la pelota con una parte del cuerpo no autorizada, se perdía el control de ella o quedaba inmóvil.

Como era muy difícil pasar la pelota por el aro, cuando esto se lograba se ganaba el juego y el jugador recibía premios y honores.

Sin duda cada juego requiere de conocimiento específico y del manejo de técnicas muy particulares. Han cambiado mucho las actividades que nos divierten. La manera de entretenernos cambia según el contexto en donde nos encontremos, por ejemplo, Ana Frank escribió un diario, mientras estuvo escondida leyó varios libros que le ayudaron a desarrollar la creatividad. Y gracias a esas lecturas se convirtió en una escritora prodigiosa, creando un libro que se publicó posteriormente y que será la recomendación lectora de hoy.

*El diario de Ana Frank* fue escrito por una adolescente alemana de 13 años durante la segunda guerra mundial. Durante dos años ella y otras siete personas vivieron escondidas, sólo tenían un radio para informarse de lo que pasaba fuera del escondite.

En su diario, Ana habla de sus vivencias y sus sentimientos, de sus miedos, de la soledad y de la monotonía, de lo que sintió al vivir con personas ajenas a su familia y que tiene que compartir con ellas todo lo que hay en casa. Durante ese tiempo escribe sobre sus estados de ánimo, como la tristeza, la alegría, las enfermedades, discrepancias y acuerdos con los demás. Otro aspecto que menciona son sus primeras

emociones en el despertar del amor, de su gusto por la lectura y deseos de ser escritora.

*El diario de Ana Frank* es un libro que seguro te encantará, este es un ejemplo más de lo que puedes hacer en estos días.

Esperamos que esta sesión haya sido muy divertida y creativa. Todos los juguetes que se elaboraron podrían realizarse incluso con materiales reutilizables. Por ejemplo, un futbolito hecho en una caja de cartón y botellas de PET como jugadores; existen tantas posibilidades de juego aún dentro de casa.

### **El Reto de Hoy:**

Te invitamos a que realices algún objeto utilizando los recursos que se encuentran en tu entorno, comparte ideas con tus compañeros y con tu profesora o profesor de tecnología. Recuerda identificar los medios, gestos técnicos y las extensiones de tus capacidades humanas.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**