

PROYECTO DE CICLO 4 semana # 10 P3	FECHA Del 26 al 30 de Octubre
FILMINUTO curso 801 SEGUNDA PARTE	<u>Envía tu trabajo de proyecto de ciclo a los correos de los tres profesores:</u> felipesierraue2018@gmail.com nestortriana18@gmail.com proyectociclo888diana@gmail.com
Objetivo: utilizar herramientas multimedia para presentar una situación del entorno.	
METODOLOGÍA: TRABAJO INDIVIDUAL	
PRODUCTO A ENTREGAR: FORMATO DEL PROYECTO FILMINUTO PARTE 2 y VIDEO 2	
PLAZO DE ENTREGA: FORMATO DEL PROYECTO FILMINUTO Entre el lunes 26 y el miércoles 28 de octubre VIDEO viernes 30 de Octubre de 2020	

Hola esta semana vamos a trabajar de una forma diferente la temática de nuestro proyecto de ciclo... pues abordaremos un problema, lo analizaremos y lo presentaremos en un video... para hacerlo debes seguir estas ETAPAS:

1. **LECTURA DEL TEXTO:** realiza la lectura analítica del texto que encuentras en el anexo 1 y que tiene que ver con el siguiente contexto:

CONTEXTO DEL TRABAJO:

En el segundo periodo académico retomamos el trabajo de proyecto de ciclo, haciendo una recopilación de lo que habíamos trabajado en el primer periodo y acoplándolo a las nuevas circunstancias del programa "Aprende en casa", entregando como producto un boletín informativo. En este tercer periodo trabajaremos en la producción de un FILMINUTO.

2. **DILIGENCIAMIENTO DEL FORMATO DEL PROYECTO FILMINUTO PARTE 2:** Con el trabajo del proyecto de ciclo en el segundo periodo, hiciste un comparativo de la alimentación en tu casa antes de la cuarentena por el Covid -19 y durante de la cuarentena. Ahora vas a trabajar en una propuesta alimenticia haciendo preparaciones diferentes con los alimentos que consumen en estos momentos en tu casa, **para la segunda parte de este trabajo vas a preparar una bebida energética utilizando frutas y verduras.** Para diligenciar el formato vas a tener en cuenta las indicaciones que allí se encuentran. Vas a trazarlo en una hoja lo suficientemente grande para que puedas desarrollar todo lo que allí se solicita y recuerda que debes escribir todo a mano.
3. **REALIZACIÓN DEL VIDEO 2:** Ahora que ya has analizado el problema, planteado una posible solución, concluido y diseñado la organización del video, es decir: el problema por consumir bebidas energéticas procesadas, tu propuesta de la bebida energizante a base de frutas y verduras que vas a preparar, los ingredientes que vas a utilizar, la receta de la preparación, tu preparando la bebida y tú y con tu familia tomando la bebida energizante que preparaste, puedes grabarlo con tu celular teniendo en cuenta estas pautas:
 - El video debe durar entre 1 minuto 30 segundos y 2:00 minutos.
 - Tú debes aparecer en el video
 - La narración debe ser realizada con tu propia voz. En lo posible utiliza un dispositivo manos libres para mejorar el sonido de tu grabación.

<http://colegiounioneuropeaied.com> <https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

- No es una exposición estática frente a la cámara, debes ser creativo y dinámico para hacer tu video.
 - Puedes utilizar las herramientas multimedia que consideres necesarias.
 - Los hermanos del mismo grado realizaran un solo video en cual aparezcan los dos y su duración será de 3 a 4 minutos
4. **ENVIA TU TRABAJO:** ahora que has terminado tu Proyecto, debes enviar la evidencia fotográfica del **FORMATO DE PROYECTO FILMINUTO PARTE 2** debidamente diligenciado y el **VIDEO 2** a los siguientes correos (**los tres correos**): profesora Diana L. Rodríguez M. proyectociclo888diana@gmail.com , profesor Felipe Sierra felipesierraue2018@gmail.com y al profesor Néstor Triana nestortriana18@gmail.com

Recuerda que debes entregar las dos actividades del proyecto propuestas este periodo para que la valoración sea tenida en cuenta como el 40% de la nota de cada materia en este tercer periodo.

El proyecto de ciclo constituye una nota SUMATIVA, por lo tanto, es una oportunidad para mejorar tus notas, sin embargo, en caso de no presentarlo no te afectará tu promedio.

RÚBRICA

Para evaluar tu trabajo se tendrán en cuenta los siguientes aspectos						
PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA	DILIGENCIAMIENTO DEL FORMATO DEL VIDEO FILMINUTO	PUNTUALIDAD EN LA ENTREGA DEL FORMATO Y EL VIDEO	USO DE DIFERENTES HERRAMIENTAS MULTIMEDIA	CREATIVIDAD AMBIENTACIÓN	EXPRESIÓN ORAL, GESTUAL Y VOCABULARIO	CALIDAD DEL SONIDO

<http://colegiounioneuropeaied.com> <https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

Anexo 1. TEXTO: realiza la lectura analítica de la siguiente información:

EL PELIGRO DE CONSUMIR BEBIDAS ENERGÉTICAS PROCESADAS

Se usan para concentrarse, para rendir más, para mantenerse despiertos... Pero sus riesgos son mucho mayores que sus supuestos beneficios

Hay un grupo de alimentos que ha aumentado espectacularmente sus ventas en los últimos años, son las bebidas energéticas. Según datos oficiales de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), el 68% de los adolescentes (10 a 18 años) las consume. Entre ellos, el 12% presenta un consumo "crónico alto" de siete litros al mes y otro 12%, un consumo "agudo alto". Pero, como decía Super Ratón, "no se vayan todavía, que aún hay más": **el 18% de los niños entre tres y 10 años consume bebidas energéticas.** Tremendo.

¿Por qué tienen tanto éxito estas bebidas? Porque se usan para casi todo. Los deportistas para aumentar su rendimiento físico, los alumnos para estudiar, los que deben mantenerse despiertos para no dormirse, los que salen de fiesta para mezclarlas con bebidas alcohólicas.... Sin embargo, las **lagunas existentes acerca de las bebidas energéticas** son muchas. Analicemos minuciosamente los componentes de estos productos tan de moda y sepamos si su consumo conlleva riesgos o es beneficioso.

El primer grupo de ingredientes de estas bebidas es una serie de 'moléculas estrella' que prometen innumerables beneficios. Ejemplos son la **carnitina**, la **taurina**, el **ginseng**, etc. Pues bien, los informes oficiales de la EFSA lo dejan claro. A día de hoy, se puede afirmar con rotundidad que **estos ingredientes no sirven para nada**. La L-carnitina no ayuda a una recuperación más rápida de la fatiga muscular, ni a reparar el tejido muscular esquelético ni a aumentar la capacidad de resistencia. La taurina no tiene un efecto positivo sobre las funciones cognitiva, cardíaca o muscular. Lo mismo ocurre con el ginseng.

Todas estas bebidas energéticas son también **ricas en cafeína**, un alcaloide descubierto por el químico alemán **Friedrich Ferdinand Runge** en 1819. Además de su consabido efecto para ponernos despiertos... ¿tiene alguna propiedad más la cafeína? Sí. 75 mg de cafeína mejoran procesos cognitivos relacionados con un aumento de la atención, memoria o aprendizaje. Teniendo en cuenta que muchos de estos productos contienen una concentración de 32 mg/100 ml y que se presentan mayoritariamente en unidades de 500 ml, la cantidad total de cafeína en una sola de estas bebidas es de 160 mg, lo que representa más del doble de los 75 mg que establece la EFSA como límite mínimo para ser efectiva.

Pero la ingesta de la cantidad de cafeína presente en las bebidas energéticas puede tener consecuencias graves para la salud. El consumo de solo dos latas o botellas de las bebidas que se presentan en formato de 300 ml provoca que se sobrepase la **sobredosis aguda de cafeína**. Esta se alcanza al ingerir entre 300 y 400 miligramos, dependiendo del peso corporal y del nivel de tolerancia a este compuesto de la persona que la consuma. Pasado ese umbral, aparecen síntomas de inquietud, nerviosismo, insomnio, **trastornos gastrointestinales**, etc.

He dejado para el final el ingrediente que más me preocupa de estos productos: el azúcar. La actual recomendación de la OMS es que el consumo de azúcares añadidos no debe sobrepasar los 50 gramos diarios. Por otra parte, un reciente documento de la misma organización indica que si la ingesta diaria de azúcar se reduce a 25 gramos, se obtendrán beneficios adicionales. Esto es debido a la correlación directa entre el consumo excesivo y diferentes patologías como **obesidad, diabetes, caries, enfermedades cardiovasculares**, etc. Pues bien, ¿qué cantidad de azúcar hay en una sola lata o botella de 300 mililitros de la mayoría de estas bebidas energéticas? Casi 75 gramos, **el triple de todo el azúcar diario recomendado por la OMS**. Para que ustedes se hagan una idea, 75 gramos es la cantidad que hay en 15 sobrecitos. Alucinante.

¿Y cuál es el **valor calórico** de una bebida energética comparado con el de un refresco tradicional? Una lata o botella de 300 ml de una bebida energética aporta casi 300 kcal, mientras que una lata o botella de un refresco tiene un valor energético de 139 kcal. Esto significa que **una bebida energética tiene más del doble del valor energético de un refresco** y un porcentaje altísimo del valor calórico medio recomendado para la gran mayoría de las personas. Este dato se torna aún más preocupante si tenemos en cuenta que los consumidores habituales de las bebidas energéticas son la población infantil y juvenil, dos colectivos que presentan en nuestro país altos niveles de obesidad.

Tomado de: https://blogs.alimente.elconfidencial.com/un-espia-en-el-supermercado/2018-03-13/bebida-energetica-peligro-riesgo_1533338/

<http://colegiounioneuropeaied.com> <https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Puedo preparar una bebida o batido energizante utilizando productos naturales, es decir sin utilizar productos procesados (fabricados) o de consumo comercial, con alto contenido de vitaminas y minerales?
2. ¿Cuáles serían los productos o ingredientes naturales que utilizarías para preparar la bebida energizante? **Recuerda elegir productos o ingredientes naturales, es decir frutas y verduras.**
3. ¿Cómo prepararías la receta de la bebida energizante natural? Ahora vas a definir cuáles frutas y verduras vas a utilizar para preparar tu bebida energizante, **tu bebida debe tener mínimo 2 frutas y dos verduras.** Ahora vas a escribir la receta completa con todos los ingredientes utilizados (con lo que tienes normalmente en tu casa), las cantidades y el paso a paso de la preparación.

Con estas preguntas y sus respuestas diligenciarás el formato que está al final de este documento.

Puedes obtener ideas en el siguiente sitio:

<https://www.missmoothies.com/batidos-energeticos/>

Anexo 2. FORMATO DE PROYECTO FILMINUTO: no olvides llenarlo escribiendo a mano

FORMATO DE PROYECTO FILMINUTO PARTE 2			
TÍTULO:	Coloca un TÍTULO (NOMBRE) llamativo para tu receta		
Presentado por:		Curso:	801
PROBLEMA	En seis renglones plantearás la situación problémica que desarrollarás en este proyecto: es decir, explicar porque es mejor consumir una bebida energizante preparada con frutas y verduras en lugar de una bebida energizante procesada (fabricada), cuáles son los ingredientes que vas a utilizar para preparar tu bebida energizante y cómo vas a preparar tu bebida.		
DESCRIPCIÓN	Debes describir detalladamente la situación que planteaste en el problema, presentando una posible solución (aquí vas a escribir y contestar las tres preguntas de esta guía)		
CONCLUSIÓN	Debes sintetizar en un párrafo corto el análisis del problema y su posible solución (el producto que vas a preparar, porque lo vas a preparar, los ingredientes utilizados y una breve descripción de la preparación).		
STORYBOARD dibuja las escenas claves con las cuales realizaras tu video FILMINUTO sobre el problema escogido (elección del producto, ingredientes elegidos, la receta, la preparación y por último tú y tu familia comiendo lo que preparaste), escribe bajo cada dibujo una breve descripción. Observa este ejemplo:  P. GENERAL / PAUSE - HIDA COMIENDO ENTRADAS  P. MEDIO / PAUSE - HIDA COMIENDO ENTRADAS  P. MEDIO / PAUSE - HIDA EN PRATIS AL CASO  P. MEDIO / PAUSE - HIDA SE SORPRENDEN POR LA LUZ DE LA TIENDA  P. MEDIO / PAUSE - HIDA EN TIENDA LA LUZ Y CULO LA CACAMELOS  P. MEDIO / DESDE TOM HASTA ANDREA			



COLEGIO UNION EUROPEA INSTITUCION EDUCATIVA DISTRITAL
FORMADORES DE LÍDERES EN TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LA COMUNICACIÓN
Resolución de aprobación N° 2208 del 30 de Julio de 2002 Código postal: 111951



<http://colegiunioneuropeaied.com> <https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-union-europea-ied>
