

¿Cuánto cuesta mi lonchera saludable?

PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias/capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
Resuelve problemas de cantidad. - Traduce cantidades a expresiones numéricas. - Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones.	Establece relaciones entre datos y acciones de agregar, quitar y las transforma en expresiones numéricas (modelo) de adición o sustracción con números naturales hasta 20. Realiza afirmaciones sobre los resultados que podría obtener al sumar o restar y las explica con apoyo de material concreto. Asimismo, explica los pasos que siguió en la resolución de un problema.	En esta sesión, las niñas y los niños distinguirán los cambios que han realizado al agregar o quitar cantidades para averiguar el presupuesto de su lonchera saludable Rúbrica
Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno Representa la alternativa de solución con dibujos y textos. Describe lo que hará para construirla.	Representa la alternativa de solución con dibujos y textos. Describe lo que hará para construirla.	Escala de valoración

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque de Derechos	Docentes y estudiantes participan activamente en la planificación de las actividades para dar respuesta a la necesidad cuidar su salud.

1. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> Tiras de papel reusable Tarjetas Rúbrica 	<ul style="list-style-type: none"> Colores Plumones Tiras de papel reusable Papelote

2. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 20 minutos
--------	-------------------------------

En grupo clase

- Saluda a los estudiantes y dialoga con ellos sobre cuáles son los alimentos saludables, cómo ellos ayudan a todos los pequeños a crecer fuertes y sanos.
- Pregúntales si cumplieron en averiguar sobre los precios de algunos de esos alimentos saludables junto con sus padres. Pídeles que te den algunos precios estimados de lo que podría costar cada uno de ellos.

Quando los precios sean en céntimos, agrúpalos para formar una unidad; así tus niños no tendrán dificultad en las operaciones.

Plantea el problema

Se nos ha confiado la posibilidad de escoger nuestros combos de lonchera saludable para una semana:

El presupuesto de una lonchera saludable

En la última reunión con padres de familia se armaron las siguientes opciones de loncheras saludables.

OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3	OPCIÓN 4	OPCIÓN 5	OPCIÓN 6
1 vaso de jugo de naranja 1 pan con paté de pollo 1 manzana S/ 3	1 vaso de chicha morada 1 porción de hígado al jugo con papa 1 melocotón S/ 3	1 vaso de refresco de cebada 1 Pan con pescado frito 1 mandarina S/ 2	1 refresco de manzana 1 porción de camote con sangrecita 1 pera S/ 2	1 vaso de chicha morada 1 porción de cancha con queso 1 manzana S/ 3	1 vaso de limonada 1 porción de chuño revuelto con huevo 10 capulies (aguaymanto o tomatillos) S/ 3
OPCIÓN 7	OPCIÓN 8	OPCIÓN 9	OPCIÓN 10	OPCIÓN 11	OPCIÓN 12
1 vaso de refresco de manzana 1 bocaditos de quinua con zanahoria y queso 1 tumbo S/ 4	1 vaso de refresco de cebada 1 porción de mote sancochado con charqui 1 tuna S/ 4	1 vaso de refresco de camu camu 1 porción de yuca sancochada con pescado asado 1 manzana S/ 4	1 vaso de refresco de cocona 1 porción de hígado frito con plátano asado 1 mandarina S/ 3	1 vaso de refresco de carambola 1 porción de torrijitas de yuca 1 caimito o naranja pequeña S/ 2	1 vaso de refresco de piña ½ porción de yuca rellena con pollo 1 pomarrosa o cocona pequeña S/ 3

Si nos dan 16 soles para disfrutar de una semana de lonchera saludable en el colegio y nos ponen como condición que no debo gastar todo el dinero que me den, ¿cuáles serán los combos que se podrán escoger?

Familiarización con el problema

- ¿Qué nos piden averiguar?, ¿cuáles son las opciones que tenemos?, ¿con cuánto dinero contamos?, ¿se puede gastar todo el dinero?
- Establece con ellos el propósito de la sesión: “Hoy harán cálculos, que implican resolver operaciones de adición y sustracción”.
- Reflexiona con ellos que, en pro del respeto de su derecho a tener una buena alimentación, se comprometen en hacer el presupuesto de la semana en una lonchera saludable.
- Comunícales que estarás atenta o atento a sus comportamientos y al seguimiento de las normas de conducta que hoy se han comprometido a cumplir.

Desarrollo Tiempo aproximado: 50 minutos

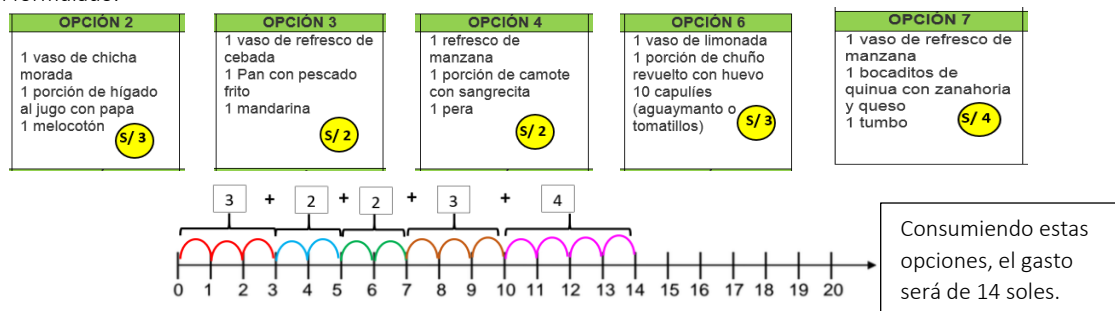
Grupo clase

Búsqueda y ejecución de estrategias

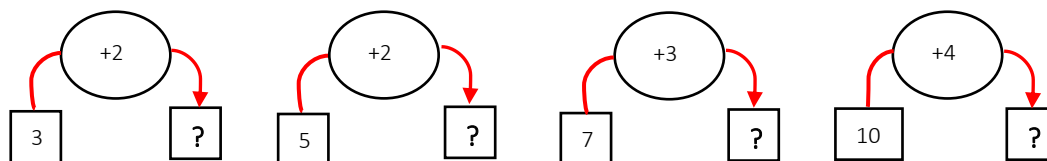
- Plantea las siguientes preguntas: ¿cómo resolveremos esta situación?, ¿qué materiales nos podrán ayudar a resolver el problema?, ¿de cuánto dinero disponemos?, ¿cuál es la condición que me ponen?, ¿cuántos son los días que venimos a la escuela?, ¿cuántas opciones podemos escoger?

En grupos

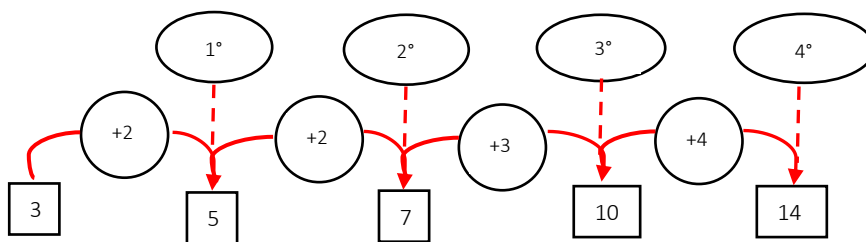
- Forma grupos de trabajo de máximo 4 integrantes y entrégales las 12 opciones de las loncheras saludables, tijeras, papelotes, plumones y regletas de colores para que armen los combos para una semana.
- Pídeles que se pongan de acuerdo sobre cuáles son las opciones que escogerían para su lonchera de la semana. Por ejemplo, si escogieran:
 - Las opciones 2; 3, 4; 6; 7, pídeles que coloquen las regletas del color correspondiente a cada cantidad y la regleta más grande que abarca a todos.
- Pregúntales cómo podrían averiguar cuánto gastaron y qué pasos tendrían que seguir.
- Registra sus respuestas en la pizarra.
- Pídeles que, sobre la recta numérica, realicen las operaciones por cada una de las opciones del combo saludable que han formulado.



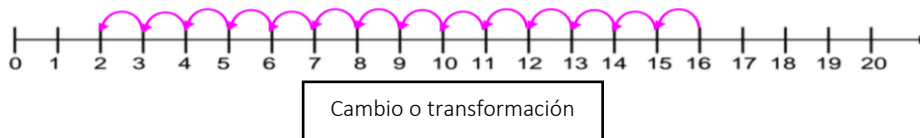
- Plantea las siguientes preguntas como parte del proceso:
 - ¿Por qué sumaron?
 - ¿Qué fue lo que averiguaron?
 - ¿Qué tienen que hacer para saber cuánto gastaron? Pueden pedirles que lo hagan en la recta numérica, pueden aplicar el conteo en caso presenten dificultades. Alíentalos diciéndoles que también hay otras estrategias para sumar, por ejemplo, utilizando las regletas de colores.
 - ¿Por qué tienen que juntar todo lo que tenían? Incentiva que tus estudiantes expliquen qué es lo que están realizando, cómo es que están realizando la operación en cada caso.
- Cuando realicen la representación en la recta, si es necesario, ayúdalos con la simbolización en cada una de las opciones.



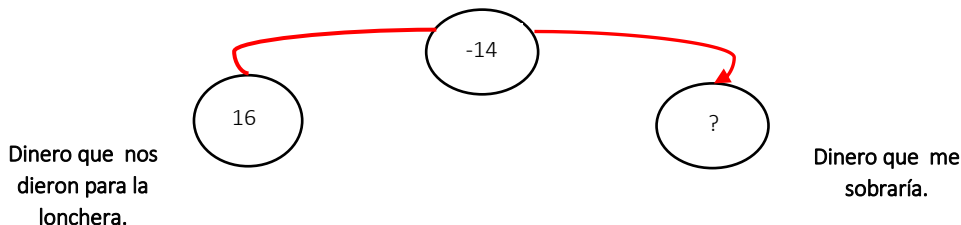
- La simbolización en la que vas agregando cantidades puedes concluir la con tus estudiantes de la siguiente forma:



- Orienta a tus estudiantes a observar que, al ir agregando cantidades en cuatro oportunidades distintas, se realizó cambios 4 veces.
- Luego dialoga con ellos sobre la cantidad de dinero de que disponían en un inicio. Cuando expresen que lo que tienen es 16 soles y lo que gastarían es 14 soles, plantea: ¿qué fue lo que hicieron para averiguar que eran 14 soles?, ¿por qué sumaron?, ¿qué fue lo que agregaron para averiguar esas cantidades?
- Con lo respondido, vuelve a plantear ¿14 soles es una cantidad mayor que 16 soles?, ¿o es menor?, ¿cómo lo sabes? Si vieras que tus estudiantes tienen dudas, diles que comparen las dos cantidades haciendo uso de las regletas de colores.
- Diles, que tenemos que averiguar cuánto sería lo que daríamos de vuelto. Para ello, plantea la siguiente pregunta: ¿qué hacemos? Procura retroalimentar en todo momento, para que tus estudiantes estén seguros de sus aprendizajes.



Dinero que gastaría en las opciones de lonchera que escogí.



- Conforme van avanzando en sus prácticas, oríentalos para que representen en el papelote lo que han comprendido y puedan explicar a sus compañeros su procedimiento. Es importante que tomes en cuenta que cada grupo puede escoger una propuesta diferente.

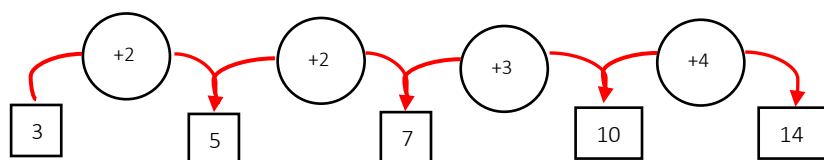
Socialización de sus representaciones

- Cada grupo coloca su papelote en un lugar visible y lo observan con la técnica del museo. Pide que, de manera voluntaria, pasen a explicar el trabajo que realizaron considerando que sean distintos a los del día anterior.
- Retroalimenta y refuerza en aquellos aspectos que observas que tienen dudas o que no han comprendido.
- Valora los aprendizajes a partir de la rúbrica de evaluación que tienes en la sesión N.º 13.

Formalización y reflexión

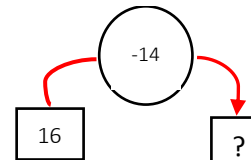
- Plantea preguntas para que consoliden sus aprendizajes, dialogando sobre cómo realizaron hoy día acciones de agregar y quitar cantidades. Plantea: ¿cuánto agregaste en cada oportunidad para saber cuánto gastaste?, ¿qué hacías cuando tenías que agregar?, ¿qué hiciste para saber cuánto te quedaba?, ¿cuánto tuviste que quitar?

Lo que gasté en las loncheras saludables



Hice 4 cambios en mi suma

Lo que me quedó luego de pagar todas las loncheras



Hice 5 cambios en mi suma

- Orienta a los estudiantes para que anoten en sus cuadernos lo concluido.

Individualmente**Planteamiento de otros problemas**

- Pide a los estudiantes que, en forma individual, planteen su propia propuesta de lonchera nutritiva en sus cuadernos. Para ello, entrégales las opciones de lonchera para que, desde su sitio, puedan recortarlas y hacer pruebas con el material concreto. (Tomar como referencia el cuadro planteado al inicio de la sesión)
- Asimismo, considera que tus niños pueden realizar las prácticas de adición y sustracción en las actividades interactivas que encontrarás en <https://arbolabc.com/juegos-level-b> , con el apoyo del docente del aula de innovación (ver anexo 2). No necesariamente lo tienes que realizar en esta sesión; puedes hacerlo en la siguiente, si vieras que el tiempo resulta largo para tus niños.

Cierre

Tiempo aproximado: 20 minutos

- Haz un resumen de lo realizado en la presente sesión.
- Formula preguntas como: ¿para qué nos ha servido hacer las operaciones de adición y sustracción?, ¿qué es lo que hemos averiguado?, ¿en qué otras situaciones podrías aplicar practicas parecidas?, ¿qué pasaría si no supieras hacer sumas y/o restas?
- Pregúntales si les gustó lo que trabajaron hoy día.
- Coméntales que ellos también podrían armar otras opciones saludables respetando el presupuesto de sus padres.
- Reflexiona con ellos si mostraron una buena actitud frente a las propuestas de las loncheras nutritivas, y si se esforzarán en comer más sano en adelante.
- Establece con tus estudiantes la valoración de los aprendizajes, según los criterios que mencionaste al inicio de la sesión.
- Felicítalos por el esfuerzo realizado y comunícales que en la siguiente sesión deberán traer seis propuestas de lonchera nutritiva. Pueden hacerlas junto con sus padres y anotarlas en sus cuadernos o llevar dibujos o figuras de las mismas. Indícales que sus padres pueden partir de algunas ideas que les entregarás (ver anexo 1).

3. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

ANEXO 1

Algunas ideas de loncheras saludables para la escuela

1. Cereales

- Cereales no refinados: kiwicha, quinua, kañihua, centeno, trigo, cebada, arroz, maíz y sus productos derivados **en preparados** bajos en sal, bajos en aceite, y/o bajos en azúcar
- Productos de panificación: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan francés, entre otros de la localidad, así como panes, tostadas y galletas con bajo contenido en sal, azúcar y grasas trans

2. Frutas, vegetales (hortalizas, leguminosas) y tubérculos

- Frutos secos o semillas envasadas: maní, pecanas, nueces, habas, pasas, ajonjolí, almendras, castañas, etc., al natural o tostados, bajos en azúcar y/o sal
- Frutas frescas de estación, disponibles localmente según ámbitos geográficos, previamente lavadas y desinfectadas
- Verduras y hortalizas frescas de estación, disponibles localmente, según ámbitos geográficos previamente lavadas y desinfectadas, **preparadas y sin cremas**
- Tubérculos y raíces sancochadas: papa, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, yuca, camote, arracacha, daledale, uncucha, entre otros, en **preparados** bajos en sal
- Leguminosas: habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal y/o aceite

3. Líquidos

- Jugos de frutas naturales de estación, disponibles localmente, **lavadas** (para el caso de fresas deben ser desinfectadas) y sin azúcar o con bajo contenido de azúcar, preparadas al momento
- Refrescos de frutas naturales de estación previamente **lavadas**, con bajo contenido de azúcar, disponibles localmente según ámbitos geográficos
- Infusiones de hierbas aromáticas como: manzanilla, anís, hierbaluisa, hoja de coca, boldo, manayupa, cedrón, muña, jazmín, entre otras, frías o calientes con bajo contenido de azúcar o sin ella
- Agua hervida o envasada con o sin gas

4. Lácteos y derivados

- Leches semidescremadas o descremadas **pasteurizadas, no saborizadas**, sin colorantes, con bajo contenido de azúcar o sin ella
- Yogures semidescremados o descremados con bajo contenido de azúcar, Quesos frescos pasteurizados u otros bajos en sal y grasas

5. Alimentos preparados

- Preparaciones elaboradas con los alimentos indicados en la presente lista en condiciones higiénicas, por ejemplo:
 - Ensalada de frutas
 - Ensalada de vegetales, **preparados y sin cremas**, chapo, plátano asado, entre otras preparaciones de cada región
 - Carnes frescas o secas preparadas para sándwiches u otros: pescado de mar o de río, pollo, pavo, res, pota, majaz, sajino u otros; guisadas, sancochadas, horneadas o a la plancha, **bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají**
 - Vísceras preparadas para sándwiches u otros; sangrecita, mollejititas, hígado, corazón, entre otros; guisadas, sancochadas, horneadas o a la plancha, bien cocidas, **sin sales, ni cremas ni ají**

Fuente de información

MINISTERIO DE SALUD. s.f. Lista de alimentos saludables. Recuperado de <http://kioscosyloncherassaludables.org/loncheras-saludables.html>

ANEXO 2

¿Cuánto cuesta mi lonchera saludable?

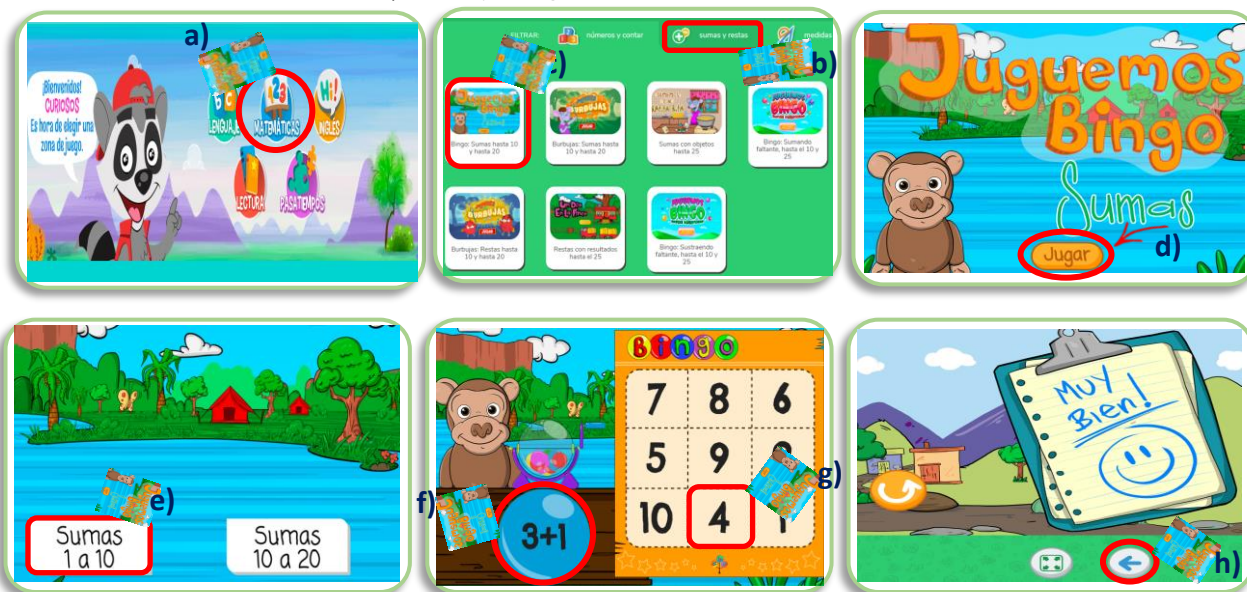
Paso 1:

Ingresa al navegador Google Chrome  y escribe la siguiente dirección electrónica:



Paso 2:

a) Haz clic en el ícono **Matemáticas**. b) Haz clic en la pestaña **Sumas y Restas**. c) Selecciona el ícono **Bingo: Suma hasta 10 y hasta 20**. d) Haz clic en **Jugar** para realizar operaciones de **suma**. e) Selecciona una de las opciones ejemplo: **Sumas 1 a 10**. f) Suma los números de la bolilla ejemplo: **3+1**. g) Haz clic en el número del cartón que corresponde ejemplo: **4** continua hasta concluir la actividad. h) Haz clic para ingresar a otras actividades.



Paso 3:

Para interactuar con otra actividad: a) Haz clic en la pestaña **sumas y restas**. b) Selecciona el ícono **Burbujas: sumas hasta 10 y hasta 20**. c) Haz clic en el botón **Jugar**. d) Selecciona una de las opciones ejemplo: **Sumas 1 a 10**. e) Haz clic en la burbuja que suma lo indicado ejemplo: **7**; del mismo modo que los **pasos 2 y 3**, pueden ingresar a otras actividades.



ESCALA DE VALORACIÓN – ANEXO 3

Nombres y apellidos de los estudiantes	Desempeño				Comentarios
	Participa en juegos interactivos en los que realiza simulaciones y problematizaciones para desarrollar aprendizajes en las áreas curriculares				
	Escala de valoración				
	Siempre	A veces	Con ayuda/ con dificultad	No lo hace	
Micaela Robles					
Marcelo Pariona					