Leemos información sobre los germinados

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de evaluación)	¿Qué nos dará evidencia de aprendizaje?
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna. • Obtiene información del texto escrito. • Infiere e interpreta información del texto. • Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto.	• Identifica información explícita, relevante y complementaria que se encuentra en distintas partes del texto. Selecciona datos específicos e integra información explícita cuando se encuentra en distintas partes del texto con varios elementos complejos en su estructura, así como con vocabulario variado, de acuerdo a las temáticas abordadas (producción de germinados). • Predice de qué tratará el texto, a partir de algunos indicios como subtítulos, colores y dimensiones de las imágenes, negritas, etc.; asimismo, contrasta la información del texto que lee. • Explica el tema, el propósito, los puntos de vista, el problema central, las enseñanzas y los valores del texto. Clasifica y sintetiza la información para interpretar el sentido global del texto. • Opina sobre el contenido del texto, la organización textual, la intención de algunos recursos textuales (negritas, esquemas) y el efecto del texto en los lectores, a partir de su experiencia y del contexto sociocultural en que se desenvuelve.	**Elabora una propuesta de alimentación saludable** considerando el consumo de germinados, a partir de la lectura de un texto donde identifica necesidades nutricionales para su etapa de desarrollo. ☑ Escala de valoración
Enfoques transversales	**Actitudes o acciones observables**	
Enfoque Ambiental	Docentes y estudiantes promueven estilos de vida saludables, en armonía con el ambiente, al cultivar y promover el consumo de germinados.	

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Fotocopiar el Anexo 1 y el Anexo 3 en cantidad suficiente para todos los estudiantes. • Preparar los materiales necesarios para el desarrollo de la sesión.	• Copias del Anexo 1 y del Anexo 3 • Lápices de colores • Papelógrafos y plumones • Tiras de papel con preguntas • Limpiatipo o cinta adhesiva

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 minutos

En grupo clase

- Conversa con las niñas y los niños sobre lo aprendido en la sesión anterior con relación a sus necesidades nutricionales como estudiantes. Motívalos a expresar si la información que leyeron fue interesante para ellos y mencionen por qué. Luego de escucharlos, señala que hoy continuarán leyendo información que les permita elaborar una propuesta de alimentación saludable.
- **Comunica el propósito de la sesión**: "Hoy leerán un texto sobre los germinados y sus beneficios en la alimentación".
- Indica que durante la sesión observarás, principalmente, si realizan predicciones, si identifican y seleccionan datos específicos, si explican el propósito del texto y, además, sus opiniones sobre el contenido y la forma del texto.
- Dirige sus miradas hacia el cartel de las normas de convivencia y pídeles seleccionar aquellas que pondrán en práctica durante esta sesión. Una vez seleccionadas las normas, solicita que un/a voluntario/a las escriba en el lado derecho de la pizarra o en un cuarto de papelógrafo, a fin de tenerlas presentes en todo momento.

Documento de trabajo en proceso de validación
Elaborado por la Dirección de Educación Primaria (DEP) y la Dirección General de Educación Básica Regular (DIGEBR)

Desarrollo	**Tiempo aproximado: 65 minutos**

Antes de la lectura

En grupo clase

- Indica al encargado de materiales que reparta las copias del Anexo 1 a sus compañeras y compañeros. Pide que todos observen detenidamente el texto: la forma como está presentado, el título, los subtítulos, las imágenes y el cuadro que lo acompaña. Luego, pregunta: ¿Cómo está organizada la información?, ¿por qué tendrá ese título?; ¿han escuchado hablar sobre los germinados?, ¿qué ideas genera en ustedes el término "germinados"?; ¿qué tipo de texto creen que leerán?, ¿de qué tratará?, ¿para qué habrá sido escrito?
- Anota las respuestas en la pizarra, de manera organizada, pues serán confrontadas durante y después de la lectura.

Durante la lectura

Trabajo individual

- Comunica que leerán el texto para aprender qué son los germinados y cuáles son sus beneficios en la salud de las personas.
- Pide que todos lean de forma silenciosa. Señala que si no comprenden el significado de algún término, traten de entenderlo según el contexto o lo relacionen con palabras trabajadas en la sesión anterior.
- Indica que realicen una relectura del texto y ubiquen conceptos y términos claves relacionados con los germinados. Sugiéreles subrayar con colores diferentes o anotar al margen. Acompaña este momento orientando a los estudiantes, sobre todo a los que presenten mayor dificultad.

Recuerda observar constantemente el desempeño de los estudiantes y registrar sus avances de acuerdo al instrumento del Anexo 2.

Después de la lectura

En grupo clase

- Invita a los estudiantes a explicar con sus propias palabras qué les ha parecido el texto y si la información que presenta se relaciona con las ideas que expresaron antes de leerlo.
- Solicita que respondan la siguiente pregunta: ¿De qué trata el texto? Podrías presentarles un esquema, como el del siguiente ejemplo, para que descubran de qué trata cada uno de los párrafos:

Párrafo 1

En primer lugar, definamos qué es un germinado. Un germinado es cualquier semilla que ha brotado gracias al contacto con el agua, el aire y el calor. Los germinados son alimentos vivos y frescos con grandes cantidades de proteínas, carbohidratos, minerales, oligoelementos y vitaminas. Cuando las semillas germinan, su contenido nutricional mejora y aumenta potencialmente.

Idea principal

Un germinado es una semilla en brote con alto contenido nutricional.

Cuando hayan concluido con todos los párrafos, indica que escriban, en una hoja aparte, solo las ideas que han identificado y, luego, las relacionen para escribir una sola idea que resuma todo el texto.

Párrafo 1: _____ _____

Párrafo 2: _____ _____

Párrafo 3: _____ _____

Párrafo 4: _____ _____

Así, los estudiantes podrán explicar de qué trata el texto que leyeron.

- Invita a algunos/as voluntarios/as a explicar, con sus propias palabras, para qué fue escrito el texto sobre los germinados.

Trabajo en pares

- Organiza a los niños y las niñas en pares, con la finalidad de que comenten el texto y la impresión que ha causado en ellos. Presenta en la pizarra tiras de papel con las siguientes preguntas: ¿Qué te ha parecido el texto?, ¿qué nos dice sobre los germinados?, ¿por qué debemos conocer bien la semilla antes de producir los germinados?, ¿por qué el texto expresa que son fáciles de digerir?, ¿cuáles son los beneficios de consumir germinados? Indica que escriban las respuestas en sus cuadernos. No olvides acompañar el trabajo de los estudiantes, observar su desempeño y registrarlo de acuerdo a la escala de valoración.
- Oriéntalos a observar el cuadro que presenta el texto. Solicita que lean la información y la comparen con la contenida en el párrafo cuyo subtítulo es "Valor nutricional". Pregunta: ¿La información es la misma o complementa la que presenta el subtítulo? A partir de sus respuestas, condúcelos a descubrir que la información del cuadro permite complementar la información del texto.

Documento de trabajo en proceso de validación
Elaborado por la Dirección de Educación Primaria (DEP) y la Dirección General de Educación Básica Regular (DIGEBR)

Trabajo individual

- Guía a los estudiantes a recordar la lectura de la sesión anterior sobre sus necesidades nutricionales y compararla con la que leyeron hoy, a fin de elaborar una propuesta de alimentación saludable, en la que incluyan los germinados. Brinda un tiempo adecuado para esta actividad.

En equipos de trabajo

- Pide que compartan sus propuestas con sus compañeras/os para saber si son parecidas y si tienen algo que agregar o quitar. Luego, indica que las escriban en sus cuadernos.
- Solicita que todos piensen en actividades que les gustaría incorporar como parte de esta unidad. Puedes emplear la ficha que se encuentra en el Anexo 3.
- Expresa que en esta unidad se trabajarán actividades que les permitirán conocer, consumir y producir alimentos saludables como los germinados, y que necesitan incluir en su dieta alimenticia para que tengan un buen desarrollo físico.

Cierre	**Tiempo aproximado: 10 minutos**

En grupo clase

- Junto con los estudiantes, haz un recuento de las actividades realizadas: presentar los aprendizajes esperados, conocer sobre los germinados y los pasos que siguieron para comprender el texto, dialogar sobre la importancia de los germinados y elaborar una propuesta de alimentación saludable. Promueve la participación mediante las siguientes interrogantes: ¿Qué actividades realizamos hoy?, ¿qué hicieron para identificar la información del texto?, ¿lograron comprender la función del cuadro en el texto? Escucha atentamente sus respuestas y propicia la reflexión con la siguiente pregunta: ¿Lo aprendido les servirá para su vida diaria?, ¿cómo?
- Da por concluida la sesión y felicita a todos por tener presentes las normas de convivencia acordadas.

4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

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

Documento de trabajo en proceso de validación
Elaborado por la Dirección de Educación Primaria (DEP) y la Dirección General de Educación Básica Regular (DIGEBR)

Anexo 1
Quinto grado
Los germinados

¿Qué son los germinados?

En primer lugar, definamos qué es un germinado. Un germinado es cualquier semilla que ha brotado gracias al contacto con el agua, el aire y el calor. Los germinados son alimentos vivos y frescos con grandes cantidades de proteínas, carbohidratos, minerales, oligoelementos y vitaminas. Cuando las semillas germinan, su contenido nutricional mejora y aumenta potencialmente.

Semillas que se pueden germinar

Antes de producir o comer germinados, hay que conocer si son comestibles o no comestibles; por lo que es necesario informarse bien antes de germinar cualquier tipo de semilla.

A continuación, presentamos algunas de las semillas germinadas más frecuentemente:

- ✓ Semillas de cereales: trigo, avena, cebada, centeno, quinua.
- ✓ Semillas de legumbres: soya, alfalfa, lentejas, frijoles (Mung).
- ✓ Semillas de plantas oleaginosas: ajonjolí, almendra, maní.
- ✓ Semillas de verduras u hortalizas: col, calabaza, coliflor, rábano, apio, cebolla.

Los más apreciados por su ternura y buen sabor son los brotes de legumbres (frijol), cereales (trigo, cebada) y también de berro, rábano, calabaza, girasol, etc. El sabor es variable, por ejemplo, el de alfalfa es muy agradable, el de mostaza es el más picante y el de trigo tiene sabor dulce por los carbohidratos que contiene.

Valor nutricional

Desde el punto de vista nutricional, los germinados son alimentos completos que pueden ayudar a cubrir las carencias que genera la alimentación moderna; además, son muy fáciles de digerir y ricos en proteínas, vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas e hidratos de carbono. Asimismo, ayudan a combatir la anemia y suponen ahorro para la familia; por lo tanto, no deberían faltar entre los alimentos habituales de las personas. Pueden consumirse en las ensaladas, bien aliñados o acompañados de salsas o frutas.

Variedad	Remojo (en horas)	Medida (en seco)	Listo (en días)	Nutrición
Trigo	12	1 taza	2-3	Carbohidratos, proteínas, vitaminas B y E, fósforo.
Alfalfa	4-6	3-4 cucharadas	4-6	Vitaminas A, B, C, E y K; ricos en minerales.
Rábano	4-6	¼ de taza	4-5	Potasio, vitamina C.

Como conclusión, podemos decir que los germinados resultan ser alimentos muy nutritivos, equilibrados y sanos. Al comerlos aún en estado vivo, nos garantizan que estamos consumiendo alimentos que no han sido sometidos a procesos industriales, y al germinarlos en casa, teniendo en cuenta buenas condiciones de higiene, garantizamos que no han sido sometidos a procesos con fertilizantes químicos ni insecticidas, escapando de esta manera de muchos tóxicos que dañan nuestra salud e incluso generan enfermedades graves.

Documento de trabajo en proceso de validación
Elaborado por la Dirección de Educación Primaria (DEP) y la Dirección General de Educación Básica Regular (DIGEBR)

Anexo 2
Quinto grado
Instrumento: Escala de valoración
Competencia: Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.

Capacidades:

- Obtiene información del texto escrito.
- Infiere e interpreta información del texto.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto.

Nombres y apellidos de los estudiantes	**Desempeños de la competencia**															
	Identifica información explícita, relevante que se encuentra en distintas partes del texto. Selecciona datos específicos e integra información explícita cuando se encuentra en distintas partes del texto con varios elementos complejos en su estructura, así como con vocabulario variado, de acuerdo a las temáticas abordadas.				Predice de qué tratará el texto, a partir de algunos indicios como subtítulos, colores y dimensiones de las imágenes, tipografía, negritas, etc.; asimismo, contrasta la información del texto que lee.				Explica el tema y el propósito del texto sintetizando la información, para interpretar el sentido global del texto.				Opina sobre el contenido del texto, la organización textual, la intención de algunos recursos textuales (negritas, esquemas) y el efecto del texto en los lectores, a partir de su experiencia y del contexto sociocultural en que se desenvuelve.			
	Siempre	A veces	No lo hace	No observado	Siempre	A veces	No lo hace	No observado	Siempre	A veces	No lo hace	No observado	Siempre	A veces	No lo hace	No observado

Anexo 3
Quinto grado

Compartimos ideas sobre las actividades de la unidad