

NOS ALIMENTAMOS SANAMENTE PARA APRENDER MEJOR

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<p>Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. 	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona el consumo de alimentos protectores, energéticos y constructores con la salud de su organismo y propone alternativas de loncheras saludables. 	<p>Explica los beneficios de los alimentos constructores, protectores y energéticos en la salud del organismo, y propone un ejemplo de lonchera saludable incluyendo esta clase de alimentos.</p> <p>Escala de valoración (Anexo 1).</p>
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
<p>Enfoque de Derechos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes participan activamente en las actividades, para dar respuesta a la necesidad de cuidar su salud. 	

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> Ten a la mano un ejemplar por grupo de los dípticos entregados en la sesión anterior. Prepara los papelotes con los cuadros necesarios para esta sesión. Prepara carteles con las preguntas necesarias para esta sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> Papelotes y hojas A3. Plumones. Tablero metálico (uno por grupo) y piezas imantadas de los alimentos. Equipo multimedia. Cuadernillo de fichas de Ciencia y Tecnología 2.

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 30 minutos
--------	-------------------------------

En grupo clase

- Saluda a los estudiantes y dialoga con ellos sobre lo trabajado en la sesión anterior; para ello, plantea las siguientes preguntas: ¿qué información obtuvieron del díptico presentado en la sesión anterior?, ¿qué nos informa con respecto a la forma de alimentarnos?, ¿por qué en el díptico se recomienda consumir frutas y verduras, tomar agua y combinar ciertos alimentos? Escucha las respuestas que te brinden.
- Emplea una dinámica sencilla para formar grupos de trabajo de cuatro integrantes e indícales que señalen sus roles dentro del grupo, por ejemplo: presentador, moderador, secretario, encargado de los materiales.

En grupos de trabajo

- Pide a los estudiantes que busquen la actividad "Observen la situación y respondan oralmente", en la página 19 del Cuadernillo de fichas. Solicita que lean los textos sobre los estudiantes y observen detalladamente a cada uno de ellos. A partir de esto, genera un diálogo por medio de estas preguntas: ¿qué están haciendo la niña y los niños?, ¿qué le sucede a Mateo? Escucha sus respuestas y formula las interrogantes de la sección "¿Qué sabemos?" en la página 19 del Cuadernillo de fichas.
- Para el **planteamiento del problema**, rescata las respuestas en las que indiquen que Mateo no se alimenta bien y explica que en la mayoría de los casos en que las niñas y los niños están cansados es porque no se alimentan adecuadamente. Luego, formula esta pregunta: ¿qué alimentos deben consumir para estar sanos?
- Indica a los grupos que, para el **planteamiento de la hipótesis**, cada integrante escribirá su respuesta individual en la página 19 del Cuadernillo de fichas y luego la compartirán con los demás miembros para elaborar una sola respuesta que presentarán a la clase. Entrega a cada grupo una hoja bond para que escriban sus respuestas y las peguen debajo de la pregunta problematizadora.
- Cuando todos los grupos terminen de desarrollar la actividad indicada, invita a un grupo voluntario a mostrar sus respuestas a la clase. Al finalizar su exposición, pregunta lo siguiente a los demás: ¿están de acuerdo con lo presentado por sus compañeros/as?, ¿qué sugerencias les darían?
- Comunica el propósito de la sesión:** "En esta sesión identificarán las funciones de los alimentos en el organismo, para elaborar ejemplos de loncheras nutritivas y así mantener su cuerpo sano y fuerte".
- Acuerda con las niñas y los niños las **normas de convivencia** necesarias para esta sesión. Puedes acercarte al cartel, leerlo y pedirles que hagan su selección.

Desarrollo

Tiempo aproximado: 85 minutos

En grupos de trabajo

- Para que los estudiantes **elaboren el plan de acción**, realiza la siguiente pregunta: ¿qué actividades podrían desarrollar para comprobar sus hipótesis? Infórmales que cada grupo tiene cinco minutos para determinar qué acciones podría llevar a cabo. Luego, solicita que las escriban en la página 20 del Cuadernillo de fichas y las lean a los estudiantes de los otros grupos.
- Comunica que en esta ocasión, para comprobar sus hipótesis, desarrollarán las siguientes actividades: ingresarán al enlace web <https://goo.gl/UNbtOA> y obtendrán información del video “La competencia de la buena salud”, además observarán un mapa conceptual que se encuentra en la página 20 del Cuadernillo de fichas.
- Indica a las niñas y los niños que observen el video con el fin de que **recojan los datos y analicen los resultados**. Luego, entrega ocho tarjetas a cada grupo para que respondan las preguntas (carteles): ¿qué alimentos consumía cada uno de los competidores?, ¿qué les pasó a los competidores una vez iniciada la carrera?
- Pide a los estudiantes que peguen sus tarjetas debajo de las preguntas (carteles). Solicita que lean las respuestas y plantea la siguiente interrogante: ¿qué relación existe entre los alimentos y el rendimiento físico de los estudiantes?, ¿cuál de todos los participantes se alimenta sanamente?, ¿qué alimentos consume Andrés? Anota las respuestas de la última pregunta en un papelote.
- Indica a los niños y las niñas que continuarán obteniendo información, pero esta vez de un organizador visual. Para esto solicita que lean el contenido del mapa conceptual que se encuentra en la página 20 del Cuadernillo de fichas. Entrega a cada grupo un papelote con el siguiente cuadro e indícales que respondan las preguntas.

Los alimentos		
¿De qué tipo pueden ser los alimentos?	¿Qué beneficios nos proporcionan los alimentos energéticos, constructores y protectores?	¿Qué alimentos pertenecen a estos grupos?

- Invita a los grupos a presentar su trabajo a la clase. Cada vez que un grupo finalice su exposición, pregunta a los demás estudiantes si están de acuerdo o no con lo expuesto por los integrantes y qué sugerencias les darían.
- Señala los trabajos anteriores y plantea las siguientes preguntas: ¿estos tipos de alimentos son saludables?, ¿por qué?, ¿qué creen que le sucedería a nuestro cuerpo si solo consumiéramos alimentos energéticos?, ¿y si solo comiéramos alimentos protectores? Enfatiza que es necesario para el cuerpo ingerir los tres tipos de alimentos de manera conjunta tanto en el desayuno como en el almuerzo y la cena.
- Comunica a los estudiantes que tomen como base la información obtenida sobre los alimentos, así como la clasificación y beneficios que estos proveen al organismo, para elaborar una lista de alimentos que piensan que son saludables para nuestro cuerpo por la función que realizan en él. Para ello, entrega a cada grupo un tablero metálico y una caja de piezas imantadas de los alimentos. Indícales que anoten en la página 21 del Cuadernillo de fichas la lista que confeccionen.
- Solicita que contrasten su lista actual de alimentos, elaborada con las piezas imantadas, con la respuesta que dieron cuando planteaste la pregunta problematizadora (¿qué alimentos deben consumir para estar sanos?) y efectúen las modificaciones necesarias.
- Luego, pregunta lo siguiente: ¿por qué las golosinas no se encuentran en sus listas? Escucha sus respuestas y a partir de ellas invítalos a reflexionar sobre el consumo de dicho producto.
- Para la **estructuración del saber construido**, pide a los niños y las niñas que abran su lonchera con el fin de que observen y clasifiquen los alimentos que contiene. A continuación, plantea estas preguntas: ¿qué tipo de alimentos han traído en sus loncheras?, ¿son alimentos saludables?, ¿por qué lo creen así?, ¿qué otros alimentos podrían formar parte de su lonchera? Indícales que utilicen las piezas imantadas y el tablero metálico para proponer un ejemplo de lonchera saludable.

Una golosina es una sustancia siempre dulce cuyo único valor nutritivo es el azúcar o la grasa, pero que es escasa o nula en proteínas, vitaminas y minerales, pues está destinada a satisfacer solo un gusto o antojo. Su consumo en exceso es un mal hábito que se ha extendido principalmente en las niñas y los niños, y puede desencadenar problemas de salud, como obesidad, diabetes, caries e incluso anemia, ya que rara vez aporta hierro y ocasiona la pérdida de apetito por los alimentos nutritivos.

- Nuevamente, presenta la pregunta problematizadora y pide a todos los grupos que, de forma voluntaria, la respondan y luego escriban esta respuesta en sus cuadernos.
- Indícales que desarrollen la actividad *a* de la sección “Demostramos lo aprendido”, en la página 22 del Cuadernillo de fichas, y solicita que compartan las soluciones de las preguntas propuestas. Luego, invita a tres estudiantes a leer sus respuestas a la clase.

Cierre

Tiempo aproximado: 20 minutos

- **Evalúa**, junto con los estudiantes, lo que realizaron el día de hoy para contestar la pregunta del problema. Propicia la evaluación del proceso desarrollado a partir de las siguientes interrogantes: ¿cuál fue la pregunta detonante de las actividades realizadas el día de hoy?, ¿qué dificultades tuvieron?, ¿qué otras actividades pudieron llevar a cabo para comprobar la respuesta?
- **Comunica** a los estudiantes que, para comunicar los aprendizajes de hoy, cada grupo debe elaborar un ejemplo de lonchera saludable en una hoja A3, donde indiquen qué tipo de alimentos contiene y cómo les sirve a sus cuerpos.

Tarea para trabajar en casa

- Solicita a los estudiantes que desarrollen las actividades propuestas en la sección “Evaluamos y comunicamos”, de la página 22 del Cuadernillo de fichas.

4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

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

Anexo 1
Escala de valoración

Competencia: - Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.			
Capacidad: - Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.			
Evidencia de aprendizaje: - Explica los beneficios de los alimentos constructores, protectores y energéticos en la salud del organismo y propone un ejemplo de lonchera saludable incluyendo esta clase de alimentos.			
Criterios	Siempre	A veces	Nunca
1. Compara el tipo de alimentos que se consume con el rendimiento físico.			
2. Clasifica los alimentos en constructores, protectores y energéticos.			
3. Identifica los alimentos constructores, protectores y energéticos como saludables, por los beneficios que otorgan al organismo.			
4. Establece ejemplos de loncheras saludables a partir de sus conocimientos sobre los alimentos.			