

1° y 2°
19 DE
OCTUBRE



Ciencia y Tecnología

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.
- Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.

Evidencia:

Describe, a través de un texto corto y dibujos, las características de una dieta saludable

Criterios

Utiliza sus conocimientos previos para realizar la descripción
Utiliza información y gráficos, para realizar su descripción.
Realiza su descripción a partir de actividades cotidianas.

Sesión: Aprendemos sobre las dietas saludables



¿Qué aprenderemos?

Queridos niños y niñas nuestra Sesión de hoy es: **Aprendemos** sobre las dietas saludables

¿Cuál es nuestro propósito?

Niños y niñas tenemos el **siguiente propósito**. **Describir** cuáles son las características de una dieta saludable según las necesidades de las personas

¿Cómo lo haremos? Actividades

Primero: **Reflexionarán** sobre el problema planteado.

Segundo: **Dialogarán** con un familiar sobre los alimentos que deben comer.

Tercero: **Escucharán** una lectura y **analizarán** a partir de preguntas.

Cuarto: **Escribirán** un texto corto acompañado de dibujos para describir las características de una dieta saludable.

Planteamos la situación problemática

✚ Leemos la situación de Yuly.

"A **Cipriano** le encanta salir a jugar con sus amigos, pero últimamente no ha querido hacerlo porque cuando corre o maneja bicicleta con ellos, termina muy cansado, con dolor de rodillas y de espalda. Su papá lo ha llevado al doctor y él le ha indicado que deberán cambiar la dieta de Cipriano porque lo que le está causando todos esos problemas y dolores es que Cipriano ha subido mucho de peso. El doctor considera que la dieta de Cipriano no es adecuada, por lo que nos preguntamos ¿cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos?"

Planteamos la siguiente pregunta

Excelente pregunta y será muy importante y necesario que nuestros niños y niñas nos ayuden a responderla

¿Cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos?

Iniciamos con la Indagación

- ✚ **Pídanle al familiar que les acompaña** que les ayude a anotar la pregunta en cuaderno de apuntes.
- ✚ Luego van a dialogar con su familia sobre posibles respuestas a la pregunta.
- ✚ Escriben su posible respuesta en su cuaderno de apuntes





Respondemos la pregunta y comprobamos respuesta

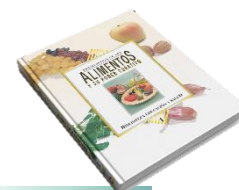
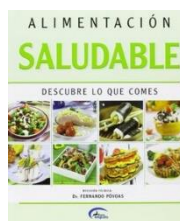
¿De dónde podrían obtener información que les ayude a comprobar su respuesta?

Buscamos información

En su cuaderno de apuntes van a elaborar unos dibujos simples de donde creen ustedes que podrían obtener información.



Mi fuente de información



Felicitaciones niños y niñas por su trabajo... pero en este momento, nosotros les ayudaremos a obtener información... ya que por la forma en que **podemos contagiarnos de la Covid-19**, tenemos que estar distanciados físicamente de las personas, por lo que no deben salir a buscar un libro u otra fuente de información que podrían necesitar.

Iniciamos con la lectura

¿Qué debo comer para estar sano?

A diario comes alimentos que satisfacen tus necesidades de alimentarte. Ese conjunto de alimentos que necesita tu cuerpo para realizar sus actividades diarias recibe el nombre de "dieta". Por ejemplo, si al día consumes varios panes en el desayuno, tomas 2 tazas de leche, en el almuerzo solo comes papas fritas y en la cena acostumbras consumir sopas, esa es tu dieta. En otras palabras, es lo que comes cuando tienes hambre o sed.



En la vida cotidiana, la dieta se asocia erróneamente a la acción de dejar de comer o comer poquito para bajar de peso. Pero eso no es una dieta. La dieta es lo que comes a diario. Lo que hay que buscar es que nuestra dieta sea saludable, es decir, que debe favorecer a mantenernos sanos.

Una dieta saludable debe cumplir las siguientes características para que sea favorable para nuestra salud:

- **Tiene que ser completa**, debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- **Tiene que ser equilibrada**, es decir que se debe consumir la cantidad adecuada de cada nutriente. Por ejemplo, si se consumen muchos nutrientes como glúcidos y lípidos, podría ocasionar que subamos de peso y con ello, originar obesidad.
- **Tiene que ser adaptada a la edad, sexo, talla, actividad física** que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud. Una persona que hace continuamente deporte no puede comer lo mismo que una persona que no hace deporte; así como un bebé recién nacido no puede comer lo mismo que una persona de 25 años.
- **Tiene que ser variada**, debe contener los diferentes alimentos de cada uno de los grupos (carnes y huevos, lácteos, verduras, frutas, cereales, tubérculos y menestras, grasas y azúcares).



Cada uno de nosotros requiere una dieta particular en relación a nuestras necesidades, pero sin dejar de cumplir las características mencionadas. Además, debe considerar nuestros gustos y preferencias, pero sobre todo nuestra salud.

Dialogamos y respondemos en familia

Primera pregunta:

¿Cómo es tu dieta?



Segunda pregunta:

Si una persona consume un jugo de papaya en el desayuno, un pedazo de pollo frito con arroz en el almuerzo y solo un té para la cena,

¿su dieta cumplirá con las características de una dieta saludable?

Comparamos respuestas

Evidencia del estudiante para el PROCESO DE RETROALIMENTACIÓN

¿Cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos?



Niños y niñas, con la información brindada en la lectura y las actividades realizadas; miren la respuesta que escribieron al inicio. Luego observarán los datos que obtuvieron de la lectura, a partir de ello, traten de encontrar las diferencias y similitudes.

A partir de su respuesta a la pregunta identifica las:

Diferencias	Similitudes



✓ Escribe tú respuesta final a la pregunta.

¿Cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos?

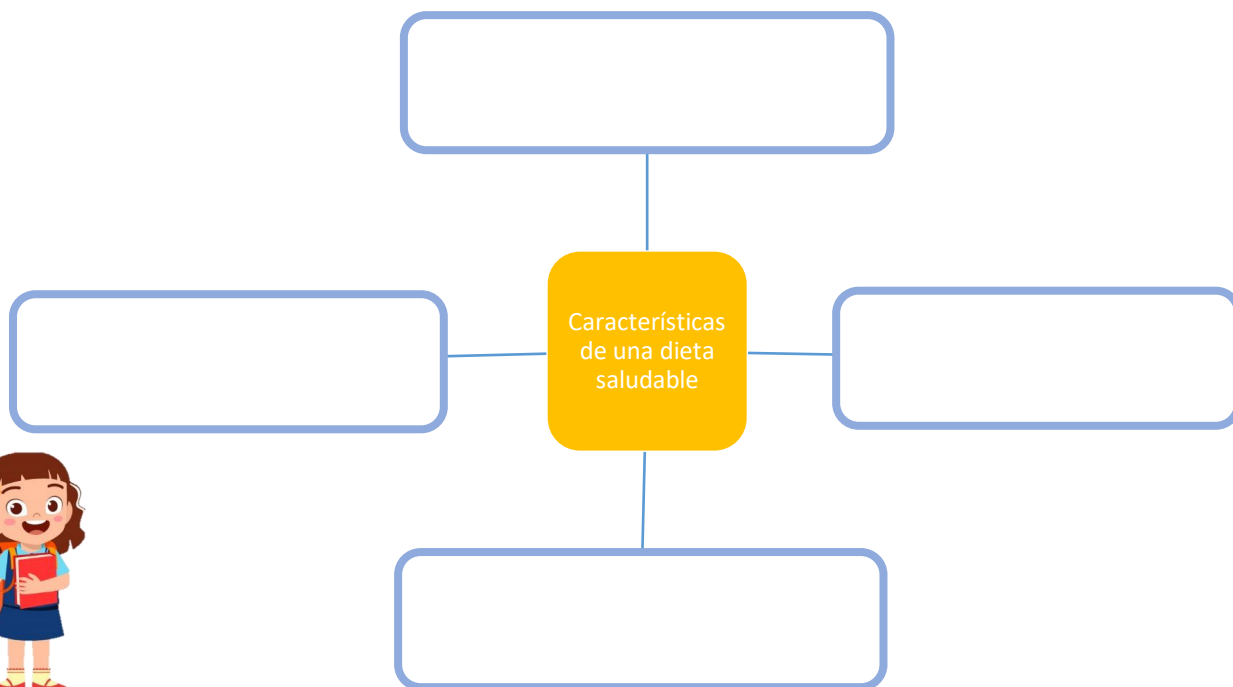
Escribe el texto

Utilizando las respuestas, **realizaras el texto con gratico**; luego entrega a tú profesor.



- ✓ Escriban el texto corto para describir las características de una dieta saludable.

Texto corto



- ✓ Realizarán algunos dibujos sobre como imaginan cómo sería una dieta saludable para que acompañe al texto

Actividades de extensión

- Los niños y niñas de primer grado, van a comentar a sus padres y familiares lo que han aprendido el día de hoy y luego con su ayuda dibujarán cómo es su dieta de un día e identificarán si es una dieta saludable o no.
- Los niños y niñas de segundo grado, van a comentar a sus padres y familiares lo que han aprendido el día de hoy y luego con su ayuda escribirán cómo es su dieta de un día e identificarán si es una dieta saludable o no.

Nos evaluamos

¿Cuál era el propósito del día de hoy?

¿Cuál fue nuestro producto del día?

Para el docente

Acciones del docente para el proceso de retroalimentación

- ✓ A partir del problema detectado en el caso de Cipriano, propón una posible respuesta para la siguiente pregunta: ¿Cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos? Utiliza tus conocimientos previos y la información que te brindan tus familiares.
- ✓ Mejora tu respuesta con la información que te brindemos en la sesión y con las ideas que te proporcionan tus familiares.
- ✓ Redacta tu respuesta final en tu cuaderno. Para ello, con el apoyo de un familiar, compara la información de tus apuntes con la de tu respuesta inicial para encontrar las similitudes o diferencias. Esta respuesta la utilizarás para escribir un texto donde describas las características de una dieta saludable. Asimismo, para complementar la información de tu texto, realiza algunos dibujos sobre cómo imaginas que es una dieta saludable.



Recuerden estudiantes Abdel, Juan, Cesar y Leonardo; ¡estudiar para triunfar en la vida!