

| Materia Ciencias naturales | Grado 3 | Unidad de aprendizaje ¿Cómo se relacionan los componentes del mundo? |
|---|---|--|
| Título del objeto de aprendizaje ¿Cómo puedo medir masa y volumen? | | |
| Recurso de aprendizaje relacionado (Pre-clase) | <p>Grado: 2</p> <p>Unidad de aprendizaje: ¿De qué está hecho todo lo que nos rodea?</p> <p>Objeto de aprendizaje: Diferenciar algunas estructuras internas del cuerpo humano.</p> <p>Recurso: actividad 4.</p> <p>Unidad de aprendizaje: ¿Cómo se relacionan los componentes del mundo?</p> <p>Objeto de aprendizaje: Diferenciar los hábitos de vida saludables de aquellos que pueden deteriorar la salud.</p> <p>Recurso: todas las actividades.</p> | |
| Objetivos de aprendizaje | <p>El estudiante estará en capacidad de:</p> <p>Establecer la relación entre alimentos y hábitos saludables.</p> | |
| Habilidad/ conocimiento | <ol style="list-style-type: none"> 1. Diferencia los tipos de dietas y su impacto sobre el cuerpo humano. 2. Establece la diferencia entre hábitos saludables y no saludables. 3. Confronta sus hábitos personales con los hábitos saludables. 4. Presenta un resumen comparando el estado de los hábitos personales de sus compañeros y el suyo. | |
| Flujo de aprendizaje | <p>Introducción → Desarrollo → Socialización → Resumen → Tarea</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción: ¿Sabes lo que consumes? • Objetivos: Se proyectan los objetivos planteados en este LO y se redactan nuevos, si el profesor lo desea. • Desarrollo – Explicación: Actividad 1: Los tipos de dietas. Actividad 2: Los hábitos saludables y los no saludables. • Desarrollo – Socialización: Actividad 3: Test: Los hábitos personales. • Resumen: ¿Cómo cuido y mantengo mi salud física? | |




Flujo de aprendizaje

- **Tarea:**
Hábitos saludables en casa.

Guía de valoración

Durante la socialización de la tarea, el profesor verifica que el estudiante:

- Reconozca hábitos poco saludables en familia
 - Proponga un plan de acción que le permita modificar los hábitos no saludables por otros, saludables.
-

| Etapa | Flujo de aprendizaje | Enseñanza/Actividades de aprendizaje | Recursos recomendados |
|---|------------------------------------|--|---|
| Introducción   | Introducción | <ul style="list-style-type: none"> El profesor capta la atención del grupo y reconoce pre saberes en ellos, mediante la proyección de la siguiente animación: Título. ¿Sabes lo que consumes? Aquí aparecen varios niños de tercer grado, comparando lo que llevaron de almuerzo para su viaje. Se debe evidenciar que sus dietas son diferentes. Entonces, se les pregunta a los estudiantes ¿de qué te alimentas tú? ¿El alimento que consumes es adecuado para mantenerte saludable? El profesor muestra los objetivos de la clase. | Video animado Material del estudiante Objetivos de la clase |
| Desarrollo  | El docente presenta el tema | Actividad 1: Los tipos de dieta (S/K 1) <ul style="list-style-type: none"> Como una forma de que los estudiantes diferencien tipos de dietas y su impacto sobre el cuerpo humano, el profesor expone el siguiente recurso: Título. Los tipos de dietas Instrucción. Haz clic en los platos y arma un menú para cada dieta. Instrucción. Escucha el audio, arma un menú para el personaje y completa la tabla. Descripción. En la primera pantalla aparece uno de los personajes de grado tercero con traje de chef, ofreciendo la siguiente explicación: “La dieta corresponde a los hábitos alimenticios que tiene un individuo cada día. Del tipo de alimento que se consuma, depende el conjunto de nutrientes que ingresa al organismo y la cantidad de energía disponible para realizar las actividades.” A continuación, se presenta una panel en el que se encuentran cuatro platos vacíos, con su etiqueta respectiva, entre las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Dieta vegetariana - Dieta frugívora - Dieta mediterránea - Dieta omnívora Cada plato tiene un botón de audio, que al ser activado despliega información acerca de las características de la dieta (tipo de alimentos que se consumen). Utilizando el audio como ayuda, el usuario selecciona el paquete de alimentos característicos, entre una galería de 4 imágenes, y lo ubica en el plato correspondiente. Entre los audios se sugiere incluir: | Recurso interactivo de plantilla Material del estudiante. |

| Etapa | Flujo de aprendizaje | Enseñanza/Actividades de aprendizaje | Recursos recomendados |
|-------|----------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|-------|----------------------|--------------------------------------|-----------------------|

Desarrollo



El docente presenta el tema

- **Dieta vegetariana:** los vegetarianos estrictos basan su dieta en alimentos de origen vegetal, entre ellos: cereales, semillas, frutos secos, verduras y legumbres.
Es posible que el no consumir algunos alimentos pueda aumentar el riesgo de deficiencia de algunos nutrientes importantes, pero la dieta vegetariana ayuda a prevenir la obesidad por el bajo aporte de grasas malas, esto protege el sistema circulatorio.
Otra ventaja de la dieta vegetariana es el aporte de fibra al cuerpo.
- **Dieta frugívora:** también se denomina dieta frutívora. En esta, la alimentación es a base de frutos secos, frutas y bayas (frutos carnosos como la sandía, el melón y la calabaza).
Con este tipo de dieta el sistema inmune se fortalece gracias al aporte de sustancias como la vitamina C.
Aunque esta dieta tiene algunas ventajas como la prevención a la obesidad, resulta completamente desequilibrada ya que carece de la mayoría de los nutrientes indispensables para el cuerpo.
- **Dieta mediterránea:** se caracteriza por el consumo de alimentos vegetales (frutas y verduras), aceite de oliva como fuente principal de grasa, y vino que acompaña las comidas. En esta se incluyen más pescados y mariscos en lugar de carne roja. Se consumen pocos productos lácteos.
Por la cantidad de mariscos y comida de mar consumida hay menor riesgo de deterioro cognitivo.
Este tipo de dieta puede afectar los niveles de calcio y de hierro.
- **Dieta omnívora:** se define por el consumo de alimentos de origen animal y vegetal, sin ningún tipo de restricción.
Cuando esta dieta es equilibrada aporta los nutrientes necesarios para el organismo, además fortalece los sistemas del cuerpo evitando problemas de salud
Cuando esta dieta es desequilibrada el riesgo de sufrir diferentes enfermedades es muy alto.

Mientras escuchan los audios, los estudiantes seleccionan las opciones correctas dentro de la tabla, quedando de la siguiente manera:

| Dieta vegetariana | |
|--|--|
| Ventajas | Desventajas |
| <ul style="list-style-type: none"> - Bajo aporte de grasas malas. - Gran contribución de fibra. - Ayuda a prevenir la obesidad. - Protección para el sistema circulatorio. | Mayor riesgo de deficiencia de algunos nutrientes importantes. |

Recurso interactivo de plantilla
Material del estudiante

| Etapa | Flujo de aprendizaje | Enseñanza/Actividades de aprendizaje | Recursos recomendados |
|-------|----------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|-------|----------------------|--------------------------------------|-----------------------|

Desarrollo



El docente presenta el tema

| Dieta frugívora | |
|---|---|
| Ventajas | Desventajas |
| <ul style="list-style-type: none"> - Gran contribución de fibra. - Ayuda a prevenir la obesidad. - Fortalece el sistema inmune gracias al aporte de sustancias como la vitamina C. | <p>Dieta completamente desequilibrada. Carece de la mayoría de nutrientes indispensables.</p> |


| Dieta mediterránea | |
|---|---|
| Ventajas | Desventajas |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ayuda a prevenir la obesidad. - Protección para el sistema circulatorio. - Menor riesgo de deterioro cognitivo (capacidad de aprendizaje y la memoria). | <ul style="list-style-type: none"> - Puede afectar los niveles de calcio, importantes para los huesos. - Puede afectar los niveles de Hierro, importantes para el transporte de oxígeno a todos los órganos del cuerpo. |




| Dieta omnívora | |
|---|---|
| Ventajas | Desventajas |
| <ul style="list-style-type: none"> - Si esta es equilibrada: Aporta todos los nutrientes necesarios para el organismo. Fortalece los sistemas del cuerpo, evitando problemas de salud. | <ul style="list-style-type: none"> - Si es desequilibrada: Mayor riesgo a diferentes enfermedades. |

Además se les solicita a los estudiantes que comparen las dietas e identifiquen similitudes y diferencias entre estas. La intención aquí, es llevarlos a concluir lo siguiente:

- Las dietas vegetariana y frugívora son similares en cuanto a que ambas incluyen solamente alimentos de origen vegetal, así mismo, sus ventajas y desventajas se parecen.
- Las dietas mediterránea y omnívora se parecen en que ambas incluyen alimentos tanto animales como vegetales; sin embargo, la primera restringe algunos de ellos.

Por último, se les pregunta ¿Cuál dieta es mejor? Esto, con el ánimo de generar discusión al respecto y orientarlos en el reconocimiento de incluir como hábito una dieta equilibrada.

| Etapa | Flujo de aprendizaje | Enseñanza/Actividades de aprendizaje | Recursos recomendados |
|--|--|---|--|
| <p>Desarrollo</p>  | <p>El docente presenta el tema</p> | <p>Actividad 2: Los hábitos saludables y los no saludables (S/K 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con la intención de que los estudiantes establezcan la diferencia entre hábitos saludables y no saludables, realizan lo siguiente: <p>Título. Los hábitos saludables y los no saludables</p> <p>Descripción. Se plantean las siguientes preguntas de plantilla:</p> <p>El primero es un hábito saludable, el segundo es un hábito no saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> () Tener una dieta desequilibrada, hacer ejercicio moderado. () Consumir una dieta equilibrada, hacer ejercicio todos los días durante 7 horas. () Alimentarse adecuadamente, ver televisión 7 horas al día. <p>Los hábitos saludables a diferencia de los no saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> () Afectan el estado de salud. () Favorecen el estado de salud. () Generan cansancio y estrés. <p>Los hábitos no saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> () Pueden ser: hacer ejercicio y comer equilibrado. () Aumentan el riesgo de adquirir alguna enfermedad. () Fortalecen los sistemas del cuerpo. <p>Es un hábito saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> () Comer grandes cantidades de dulces y gaseosas. () Hacer ejercicio sin un calentamiento. () Comer frutas y verduras. | <p>Recurso interactivo de plantilla</p> <p>Material del estudiante</p> |
| | <p>El estudiante trabaja en sus tareas</p> <p>Socialización</p> | <p>Actividad 3: Los hábitos personales (S/K 3 y 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes confrontan sus hábitos personales con los hábitos saludables; además, presentan un resumen comparando el estado de los hábitos personales de sus compañeros y el suyo. El profesor orienta este ejercicio, mediante el siguiente recurso de plantilla: <p>Título. Los hábitos personales</p> <p>Descripción. Aparece en pantalla un test de hábitos que cada uno diligencia en el material del estudiante. Luego, se reúnen en grupos de tres integrantes y comparan sus resultados, a partir de los cuales redactan un resumen que comparten con el resto de la clase.</p> <p>El test debe incluir la retroalimentación correspondiente, de tal modo que los estudiantes reconozcan si tienen o no, hábitos saludables, del siguiente modo:</p> | <p>Recurso interactivo de plantilla</p> <p>Material del estudiante</p> |

| Etapa | Flujo de aprendizaje | Enseñanza/Actividades de aprendizaje | Recursos recomendados | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|---|
| Desarrollo  | El estudiante trabaja en sus tareas Socialización | <p>¿Consumes frutas?</p> <p>A Nunca, máximo una vez por semana. B Entre dos y tres veces por semana. C Más de tres veces a la semana.</p> <p>¿Con qué frecuencia realizas actividad física?</p> <p>A Dos o más veces por semana. B Una vez por semana. C Muy rara vez.</p> <p>¿Cuántas comidas consumes al día?</p> <p>A Tres principales y dos intermedias. B Una principal, el resto dulces o paquetes. C.Tres principales.</p> <p>¿Cuántas veces a la semana comes paquetes o dulces?</p> <p>A Nunca o casi nunca. B 1 – 2 veces a la semana. C Más de dos veces a la semana.</p> <p>¿Calientas tus músculos antes de hacer ejercicio?</p> <p>A Nunca o casi nunca. B Solo si el ejercicio es muy difícil. C Siempre.</p> <p>¿Cada cuánto cepillas tus dientes?</p> <p>A No me gusta cepillarme los dientes. B Solo en la mañana. C Después de cada comida.</p> | Recurso interactivo de plantilla Material del estudiante | | | | | | | | | | | | | | | |
| Resumen  | Resumen | Los conocimientos más relevantes de este tema, se consolidan en un video animado en el que se resalten: - Los tipos de dietas y su impacto sobre el cuerpo humano. - La diferencia entre hábitos saludables y no saludables. - La importancia de los hábitos saludables. | Video animado Material del estudiante | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tarea  | Tarea | <p>En casa, los estudiantes llevan a cabo lo siguiente:</p> <p>En familia, elaboran un plan de acción que les permita mejorar sus hábitos de vida y con ello, su salud. Juntos, completan la siguiente tabla:</p> <table border="1" data-bbox="511 1545 1232 1858"> <thead> <tr> <th colspan="3" data-bbox="511 1545 1232 1596">Tipo de dieta actual:</th> </tr> <tr> <th data-bbox="511 1596 751 1711">Hábitos alimenticios actuales</th> <th data-bbox="751 1596 992 1711">Hábitos de ejercicio actuales</th> <th data-bbox="992 1596 1232 1711">Hábitos poco saludables actuales</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="511 1711 751 1764"></td> <td data-bbox="751 1711 992 1764"></td> <td data-bbox="992 1711 1232 1764"></td> </tr> <tr> <th colspan="3" data-bbox="511 1764 1232 1814">Plan de acción:</th> </tr> <tr> <td data-bbox="511 1814 751 1858"></td> <td data-bbox="751 1814 992 1858"></td> <td data-bbox="992 1814 1232 1858"></td> </tr> </tbody> </table> <p>En clase, comparten sus respuestas con los compañeros.</p> | Tipo de dieta actual: | | | Hábitos alimenticios actuales | Hábitos de ejercicio actuales | Hábitos poco saludables actuales | | | | Plan de acción: | | | | | | Recurso HTML Material del estudiante |
| Tipo de dieta actual: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hábitos alimenticios actuales | Hábitos de ejercicio actuales | Hábitos poco saludables actuales | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Plan de acción: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |