

Planificación Ciencias Naturales 5° básico

CURSO: 5° básico
SECTOR: Ciencias Naturales
TIEMPO: 45 minutos

SESIÓN: 12
EJE: Ciencias de la vida

FECHA:
UNIDAD 2: Alimentación y salud

Meta de la sesión: Analizar el consumo diario de alimentos

<p>Objetivos de Aprendizaje</p> <ul style="list-style-type: none"> OA 5: Analizar el consumo de alimento diario (variedad, tamaño y frecuencia de porciones), reconociendo los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo. 	<p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> Alimentos Dieta equilibrada Nutrientes Pirámide alimentaria
<p>Indicadores de evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconoce el principal nutriente presente en ciertos alimentos. Describe las funciones de los nutrientes en el organismo. Asocia distintos alimentos a cada nivel de la pirámide alimentaria. Explica en qué porciones diarias deben ser consumidos ciertos alimentos. Analiza el consumo de alimentos en relación con la frecuencia y las porciones con que deben ser consumidos. 	
<p>Inicio (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> Pida a sus estudiantes que lean individualmente los Contenidos clave de la página 38. Para asegurar una buena comprensión de lo leído, realice las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué es correcto señalar que los alimentos corresponden a una “mezcla”? ¿Cómo el alimento aporta energía a nuestro organismo? ¿Qué hace que una dieta sea equilibrada? ¿Qué nos indica la pirámide alimenticia? Revise cada una de las respuestas y genere una discusión a partir de ellas. 	<p>Recursos requeridos</p> <ul style="list-style-type: none"> Páginas 38 y 39 del texto del estudiante.

<p>Desarrollo (25 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Señale a sus estudiantes que el objetivo de este taller es que ellos sean capaces de analizar el consumo diario de alimentos en relación con la frecuencia y porciones con que deben consumirse. • Indique a sus estudiantes que observen las imágenes de la actividad 1 de la página 38 y pídales que realicen la actividad. • Enfatice que la mayor parte de los alimentos contienen gran parte de los nutrientes, sin embargo, hay un nutriente que presentan en mayor cantidad. • Pida a sus estudiantes que en forma individual desarrollen la actividad 2 de la página 39. • Revise la actividad poniendo énfasis en la comprensión de la representación de la cantidad de alimentos que se deben consumir a partir de una “pirámide”, en donde la base representa la mayor proporción y la cúspide, la menor proporción. 	
<p>Cierre (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar, solicite a sus estudiantes que analicen la tabla presentada en la Actividad de cierre de la página 39. Para asegurar su comprensión, plantee las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> – ¿Qué tipos de alimentos consume Ignacio? – ¿Qué variables considera la tabla presentada? • Revise la respuesta de sus estudiantes poniendo énfasis en que para responder si una dieta es equilibrada se deben considerar tres aspectos: <ul style="list-style-type: none"> – Variedad de nutrientes. – Cantidad o porciones. – Frecuencia. 	