



# NUTRICIÓN AFECTIVA Y BIOLÓGICA

1

con enfoque de Seguridad Alimentaria

PRIMER AÑO DE SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA



# NUTRICIÓN AFECTIVA Y BIOLÓGICA: con enfoque de Seguridad Alimentaria

PRIMER AÑO DE SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA



# PRESENTACIÓN

La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia reconoce que todas las personas tienen derecho a la alimentación y al agua; y define que el Estado tiene la obligación de garantizar seguridad y soberanía alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población. De igual manera, el Estado ha adoptado una serie de leyes que tienen como finalidad establecer los parámetros de implementación para garantizar una alimentación saludable y culturalmente apropiada.

En el contexto educativo, la Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani – Elizardo Pérez” establece que la seguridad y soberanía alimentaria forman parte del contenido del nuevo currículo base. Así están expresados en los nuevos planes y programas de Educación Regular, para cada uno de los niveles educativos. De igual manera, la Ley 622 de Alimentación Escolar define que la Educación Alimentaria Nutricional es obligatoria para todas y todos los estudiantes.

La educación es una de las herramientas más poderosas y efectivas de transformación social. Se aplica para mejorar el desarrollo humano y busca transmitir conocimientos a las personas, incidir en su comportamiento y entre otros, difundir información sobre diferentes temáticas de relevancia social. La educación, afortunadamente, no se aborda de una sola forma; al contrario, toma diferentes formas y se imparte de diferentes maneras. Esto permite llegar a una diversidad de personas y permite una aplicación distinta según el contexto y el entorno.

Con miras a generar un aporte a la enseñanza escolarizada en torno a la seguridad y soberanía alimentaria en Bolivia, se está desarrollando esta serie de **Guías Educativas con enfoque de Seguridad Alimentaria**. Estas constituyen un conjunto de materiales educativos para cada grado de escolaridad, desde inicial hasta sexto de secundaria que, además, han sido elaboradas con la participación activa de maestros formadores, en formación y en ejercicio. Cada guía está acompañada de una serie de hojas de trabajo, actividades de enseñanza, videos y juegos educativos para facilitar su aplicación en aula.

Estos materiales son una propuesta para continuar fortaleciendo la educación integral con pertinencia social centrada en prácticas saludables. ¡Esperamos que les sea de utilidad!





# PROYECTOS SOCIO PRODUCTIVOS:





## ¿Qué es un PSP?

El Proyecto Socio Productivo (PSP) es un documento de planificación y gestión de las acciones de la comunidad educativa en la escuela. El PSP materializa y orienta las acciones de la comunidad educativa en respuesta a una problemática social o una potencialidad productiva que tiene la comunidad donde está la escuela. El PSP es un instrumento de planificación legal y está reconocido por el Ministerio de Educación en el marco de la actual ley educativa.

## ¿Cómo se elaboran los PSP?

Los actores de una comunidad educativa (padres, estudiantes, docentes, personal administrativo, organizaciones sociales e institucionales) identifican necesidades locales o potencialidades productivas para abordar desde la escuela. Estas necesidades o potencialidades productivas se presentan en una reunión comunitaria de la Unidad Educativa y, de estas, se elige la más urgente o la que se considera la más problemática para la comunidad. La temática elegida se plasma en un PSP como una propuesta desde la comunidad educativa hacia la comunidad en la que se encuentra la escuela.

En años recientes, muchas comunidades educativas han identificado cómo la malnutrición afecta al rendimiento escolar. En respuesta, muchas escue-

las han desarrollado PSPs centrados en mejorar el estado nutricional de los estudiantes. Comúnmente, los proyectos se han denominado: "Alimentación Saludable," "Mejoramiento de Hábitos Alimenticios," "Alimentación Saludable para Vivir Bien," "Consumo de Alimentos Saludables para Vivir Bien," "Fortaleciendo la Alimentación Saludable," "Cuidado del Agua para una Alimentación Sana," etc.

Si bien ninguna de esas denominaciones o títulos es incorrecta, se recomienda ampliar y abordar la alimentación desde el enfoque de la Seguridad Alimentaria. Esto permitirá integrar y diversificar las actividades a realizarse considerando cada uno de los pilares de la Seguridad Alimentaria. En este sentido, se sugiere una denominación como ser "*PSP de Seguridad Alimentaria*."

## ¿Qué es Seguridad Alimentaria?

Según la definición establecida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), "la Seguridad Alimentaria existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana."<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Definición de la FAO asumida desde 1996 en la Cumbre Mundial de Alimentación que se desarrolló del 13 al 17 de noviembre en Roma, Italia.



Partiendo de esta definición, un PSP de Seguridad Alimentaria tendrá que estar articulado a los tres pilares fundamentales de este concepto: acceso, disponibilidad y uso adecuado de los alimentos.

**Acceso:** las personas tienen la capacidad física y económica para obtener alimentos. Es decir, un alimento se debe poder comprar/pagar y también se debe poder encontrar en la comunidad o en el radio de convivencia.

Por ejemplo: *La familia de Lupe se enteró que los arándanos son muy nutritivos, pero no están a la venta en los mercados que ellos frecuentan.*

En este ejemplo, la familia no tiene acceso físico a un alimento.

Por ejemplo: *La familia de Mario quiere comer frutillas, pero la libra cuesta 10 Bs. y no les alcanza el dinero.*

En este ejemplo, la familia no tiene acceso económico a un alimento.

En el aula, podemos reflexionar respecto al acceso a los alimentos, lo que permite analizar cómo la ubicación de los mercados, así como los precios, facilitan o impiden a las personas obtener alimentos.

En este componente podemos introducir conceptos vinculados a economía, distribución espacial y topografía, entre otros.

**Disponibilidad:** los alimentos están presentes y disponibles, en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de las personas. Es decir, un alimento se debe poder encontrar en la comunidad o en el radio de convivencia.

Por ejemplo: *La familia Pérez dejó de producir walusa porque ya nadie la compra. Ahora solo producen y venden papa.*

En este ejemplo, la familia no tiene disponibilidad de un alimento porque ya no lo produce.

Por ejemplo: *Debido a las inundaciones en Cochabamba, los productores perdieron sus sembradíos de haba por lo que este producto desapareció de los mercados por una temporada.*

En este ejemplo, el haba no está disponible en el mercado por razones climatológicas.

En el aula, podemos reflexionar sobre la disponibilidad de los alimentos, lo que permite abordar



diferentes análisis sobre los sistemas alimentarios locales e internacionales y cómo estos funcionan para que los alimentos lleguen a los mercados. En este componente podemos introducir conceptos vinculados a geografía, transporte, medio ambiente y muchos otros.

**Uso Adecuado:** las personas cuentan con los conocimientos necesarios y los hábitos adecuados para alimentarse de manera sana y saludable. Es decir, las personas le dan un buen uso a los alimentos cuando cuentan con los conocimientos sobre cómo prepararlos, consumirlos y conservarlos.

Por ejemplo: *En la casa de Pedro, se entierran superficialmente las papas que se compran para así conservarlas por más tiempo.*

En este ejemplo, la familia conoce cómo extender la vida de los alimentos conservándolos de manera adecuada.

Por ejemplo: *En la casa de Rosa cuentan con un lugar limpio para preparar sus alimentos y saben cómo preparar dietas variadas y saludables a bajo costo. También cuentan con un lugar protegido para colocar la basura.*

En este ejemplo, la familia emplea sus conocimientos para alimentarse de manera variada y garantizar que los alimentos que preparan no se mezclen con la basura.

Por ejemplo: *En los kioscos de la escuela, las vendedoras de alimentos no mezclan los alimentos crudos con los alimentos cocidos, además de tenerlos en envases cerrados para protegerlos de factores externos.*

En este ejemplo, las vendedoras cuidan los alimentos para garantizar que estos no se contaminen y posteriormente afecten la salud de sus clientes.

## Observaciones Finales:

Un PSP de Seguridad Alimentaria permite a la comunidad educativa explorar más allá de qué caracteriza una alimentación saludable; también facilita reflexionar sobre condiciones sociales, económicas y geográficas que influyen sobre el acceso, la disponibilidad y el uso de los alimentos.

Se resalta que para optimizar el abordaje integral de la Seguridad Alimentaria es importante, siguiendo el marco de gestión pedagógica de la Ley 070 de la Educación "Avelino Siñani - Elizardo Pérez," articular actividades didácticas en las cuatro dimensiones del aprendizaje: *Ser, Saber, Hacer y Decidir.*



# EDUCACIÓN ESCOLAR CON ENFOQUE DE SEGURIDAD ALIMENTARIA





De acuerdo a la Ley 070 de la Educación “Avelino Siñani - Elizardo Pérez,” la Seguridad Alimentaria forma parte de dos Ejes Articuladores: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; Educación para la Producción. También forma parte del contenido del nuevo currículo base. Así está expresado en los nuevos planes y programas de Educación Regular para cada uno de los niveles educativos. De igual manera, la Ley 622 de Alimentación Escolar define que la Educación Alimentaria Nutricional es obligatoria para todos las y los estudiantes.

Para optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje en torno a la Seguridad Alimentaria, se considera necesario reflexionar sobre cuáles pueden ser los objetivos a ser alcanzados en los 12 a 14 años de escolaridad. Definir los objetivos permitirá desarrollar acciones integrales y sostenibles a largo plazo que además encuadren dentro del marco filosófico del Comer Bien para Vivir Bien.



# REFLEXIONES SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA





Con el objetivo de aportar a la propuesta educativa y las acciones didácticas de las y los docentes, se plantean a modo de ejemplo algunos posibles objetivos para articular la Seguridad Alimentaria en el currículo educativo. Estos también pueden ser articulados en la planificación, ejecución y evaluación de un PSP comunitario.

Para iniciar una reflexión respecto a las implicaciones que plantea cada objetivo de educación escolar con enfoque de Seguridad Alimentaria, se ofrecen, a continuación, algunas interrogantes básicas en la temática. Estas se pueden analizar en el aula, con los estudiantes, a modo de identificar cómo están vinculadas al componente de acceso, disponibilidad o uso adecuado de los alimentos. Algunas interrogantes aplican a más de un componente.

## Reflexiones

El alza de precios en los alimentos condiciona la capacidad de adquirir tanto cantidad como variedad de alimentos. También condiciona la elección de unos productos sobre otros; por ejemplo, comprar tres sobres de sopas instantáneas en vez de una libra de pescado cuando tienen el mismo precio.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar cómo les afecta la subida de precios a la hora de comprar sus alimentos?**

Saber cómo se producen los alimentos que uno consume permite a las personas contar con mayor información y hacer elecciones más concientes al momento de comprar sus alimentos.

**- Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo se producen los alimentos que consumen?**

Conocer los espacios institucionales, los procedimientos legales, como también saber cómo hacer agencia ciudadana permite a las personas y comunidades saber cómo defender su derecho de acceder a alimentos variados, nutritivos y económicos.

**- Los actores de la comunidad educativa ¿saben a quiénes unirse o dónde denunciar cuando no pueden acceder física o económicamente a los alimentos?**

Identificar lo bueno y lo malo de comprar al por menor y/o al por mayor permite a las personas considerar diferentes opciones de compra que responden mejor a sus posibilidades económicas.

**- Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar si es favorable para su economía comprar alimentos al por menor o al por mayor?**

Identificar el impacto que causa la falta de tiempo puede contribuir a repensar las formas de organiza-



ción del tiempo familiar, laboral, escolar y por ende, identificar alternativas para compensar este impacto.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo la falta de tiempo, en especial a raíz de horarios escolares y laborales, afecta su acceso a alimentos saludables?**

Identificar cómo influye, en los hábitos de consumo, el tiempo invertido en la adquisición y preparación de los alimentos permite reflexionar sobre comportamientos/patrones actuales y analizar si estos llevan a un mayor consumo de alimentos saludables o insalubres.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden identificar cómo influye el tiempo invertido en buscar y preparar alimentos en sus hábitos de consumo?**

Conocer cómo producir alimentos propios permite a las personas alcanzar algún grado de autonomía para garantizar su derecho a la alimentación y contrarrestar vulnerabilidades ante la inseguridad alimentaria.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo producir alimentos y/o producen alimentos propios?**

Saber cómo conservar alimentos permite conocer técnicas de conservación para garantizar acceso a estos a lo largo del año. También ayuda a disminuir el

desperdicio de los alimentos.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿conocen formas de conservar alimentos?**

Contar con información y usar algún medio para valorar la calidad nutricional y el estado de los alimentos disponibles en el barrio (saber el tipo de manipulación que han recibido, identificar la fecha de vencimiento, exigir registros sanitarios, etc.) puede motivar elecciones más concientes a la hora de adquirirlos.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿usan conocimientos y procedimientos para determinar si los productos que se venden en las tiendas o ventas de su barrio son saludables?**

Saber si pueden disponer de alimentos frescos cerca de la escuela, permitiría a los estudiantes y docentes experimentar, complementar y variar el consumo de sus alimentos.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben dónde pueden encontrar alimentos frescos cerca de su escuela?**

Cuando los padres y las madres toman conciencia de la responsabilidad que tienen de guiar a sus hijos sobre hábitos y elecciones respecto a los alimentos, contribuyen a una educación favorable en Seguridad Alimentaria. Por el contrario, si permiten que los hijos





decidan siempre sobre qué alimentos consumir, estos pueden no tener la información necesaria para practicar una alimentación saludable.

- **Los padres de familia o tutores de los estudiantes ¿reconocen que es su responsabilidad orientar las dietas de sus hijos?**

Saber qué alimentos necesitan las personas según su edad o estado (embarazo, anemia, convalecencia, tipo de trabajo, etc.) permitiría evaluar si el tipo de dieta que uno tiene actualmente responde a sus necesidades.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿conocen qué necesitan saber o hacer para identificar el tipo de alimentación que necesitan de acuerdo a su edad o situación personal?**

Conocer cómo elaborar dietas variadas y saludables, además de utilizar procedimientos adecuados para la conservación, manipulación y preparación de alimentos permite a las personas prevenir y combatir enfermedades, fortaleciendo su salud.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo preparar comidas balanceadas de forma higiénica?**

Es importante que los docentes, los padres y madres evalúen el tipo de alimentación escolar que reciben los estudiantes y recomienden cómo complementar y variar con

otros alimentos saludables y culturalmente adecuados.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿saben cómo garantizar comidas o refrigerios saludables para sus estudiantes?**

Si las personas planifican la compra de sus alimentos, seleccionan los insumos adecuados y saben cómo preparar comidas saludables pueden reducir costos de su canasta familiar a tiempo de garantizar una alimentación adecuada para toda la familia.

- **La comunidad educativa ¿sabe planificar, seleccionar y preparar comidas saludables de acuerdo a su presupuesto?**

Saber que comer sano no es caro y que se puede hacer a bajo costo, en un tiempo reducido y accediendo fácilmente a ingredientes saludables demostraría que comer sano, no es necesariamente caro.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden valorar si la frase “comer sano es caro” es una afirmación verdadera o falsa?**

El poder describir si comieron saludable o no, en el lapso de una semana, demostraría el conocimiento que tienen para valorar si su alimentación es saludable o no. Así también, permite reflexionar sobre los actuales hábitos de los estudiantes.



- 
- **Los actores de la comunidad educativa ¿pueden valorar cuántas veces no han comido saludablemente en el lapso de una semana?**

Las personas deberían adquirir conocimientos que les permita identificar el valor nutricional de los alimentos y analizar la inocuidad de estos para saber si son aptos para el consumo.

- **Los actores de la comunidad educativa ¿cómo saben si consumen alimentos saludables y nutritivos?**

Padres y madres mejor informados pueden guiar mejor la elección y hábitos de alimentación de sus hijos.

- **Los padres de familia o tutores de los estudiantes ¿saben cómo mejorar sus conocimientos y habilidades de alimentación, para brindarles a sus hijos una alimentación saludable?**

# SEGURIDAD ALIMENTARIA COMO EJE ARTICULADOR DEL SISTEMA EDUCATIVO





## ¿Qué son los Ejes Articuladores?

Los Ejes Articuladores son criterios que permiten realizar un abordaje relacional entre diferentes campos y áreas de conocimiento con la realidad concreta (social, cultural, económico, político y/o productivo), facilitando el desarrollo de conocimientos complementarios y recíprocos entre saberes, conocimientos, espiritualidad y práctica comunitaria (maestro - estudiante y comunidad - escuela) para contribuir al Vivir Bien en Comunidad.

Bajo el nuevo modelo educativo social comunitario y productivo, los Ejes Articuladores constituyen pilares articuladores básicos y fundamentales para el alcance de los objetivos del diseño curricular, mediante orientaciones de aplicación práctica en la relación complementaria y recíproca entre escuela y comunidad.

La implementación y cumplimiento de los Ejes Articuladores se realiza en dos niveles: a nivel **vertical** en cada uno de los subsistemas, niveles y etapas del sistema educativo; y a nivel **horizontal** en cada uno de los campos de conocimiento, áreas y disciplinas. En estos se expresa una concepción intra e interdisciplinaria, que articula armónicamente las concepciones teórico-metodológicas desde los campos de conocimientos en que se ha organizado la malla curricular.

## ¿Cómo surgen los Ejes Articuladores?

Alrededor del mundo existen problemas sociales que influyen, afectan e impactan de forma significativa a las sociedades. Entre estos se identifican la pobreza y la marginalidad, epidemias de salud, conflictos sociales, guerras, discriminaciones de toda índole, etc. También se presentan retos de transformación social y oportunidades productivas económicas.

Ante estas problemáticas, y de acuerdo a su inmediatez o gravedad, o el surgimiento de una oportunidad, los gobiernos identifican y priorizan acciones para abordar temáticas desde las políticas nacionales. En algunos casos estas temáticas son convertidas en acciones nacionales y en otras, ejes articuladores que pueden ser incorporados en todas las políticas que ejecuta un Estado.

## ¿Cómo se manejan educativamente los Ejes Articuladores?

Una forma de abordar un reto de forma preventiva o propositiva es incorporándolo al currículo de la escuela, lo que garantiza que una comunidad educativa sea expuesta a información sobre la temática y en algunos casos, sea invitada a buscar formas de sobre llevar o resolver el reto.



Cuando una temática se incorpora de manera directa como un campo de conocimiento y de enseñanza, se incorpora al mismo nivel que otros campos como son la matemática, biología, ciencias sociales, etc. Otra opción es incorporar la temática como Eje Articulador. En este caso, toda la estructura organizativa y curricular de la escuela aborda la temática, no como materia o campo de conocimiento particular, sino más bien, desde **todos** los campos de conocimiento.

## ¿Qué implicaciones tiene este manejo educativo de los Ejes Articuladores para la Seguridad Alimentaria?

En lo relacionado a hábitos de alimentación, se considera que el reto principal no radica en la cantidad de información que tienen las personas, sino en los hábitos de consumo que hoy en día tienen gran parte de las personas. Por ello, es fundamental transformar actitudes y prácticas respecto a la alimentación entre los estudiantes, sus familias y los docentes. Esto con miras a repercutir en la seguridad alimentaria de las personas.

Nos preguntamos: ¿Los niños saben que comer sano es importante? ¿Saben por qué no es bueno consumir carbohidratos en exceso? ¿Saben qué sucede cuando uno consume azúcar, grasas y harinas en grandes cantidades? Es muy probable que un buen porcentaje de personas respondería en afirmativo a todas estas preguntas.

Si una mayoría de personas sabe que comer sano, va-

riado y nutritivo es importante, ¿dónde radica el problema de la mala alimentación? Y si las personas saben qué alimentos son sanos, ¿por qué transversalizar o articular esta temática con la escuela y el currículo?

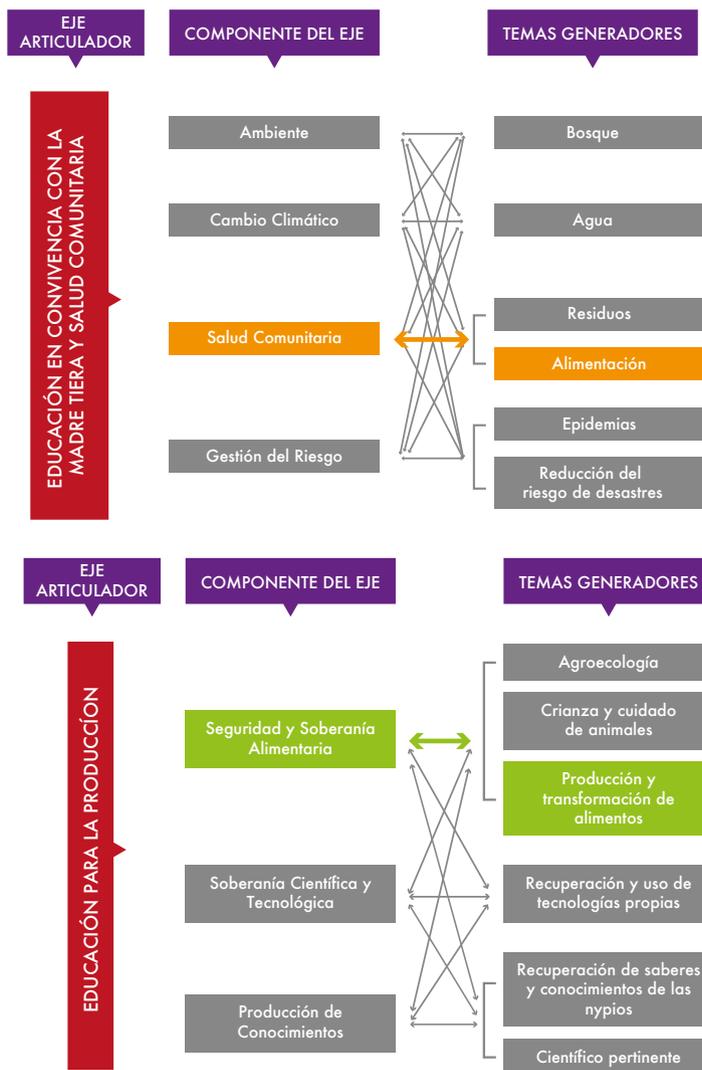
El reto es pasar de la tradicional socialización de información a la capacidad de generar cambios de actitud y prácticas de alimentación. Por ello, el enfoque educativo y didáctico que verdaderamente logre incorporar la seguridad alimentaria y la alimentación como Eje Articulador al currículo. Estos temas deberán a su vez, complementar los demás Ejes incluyendo la interculturalidad y bilingüismo, la producción, etc.

## ¿Qué Ejes Articuladores incorporan la Seguridad Alimentaria?

La actual política educativa define que existen cuatro Ejes Articuladores y que estos deben ser incorporados a lo largo del currículo: Educación Intracultural, Intercultural y Plurilingüe; Educación en Valores Sociocomunitarios; Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción.

Los Ejes Articuladores que incorporan más específicamente la Seguridad Alimentaria son: Educación en Convivencia con la Madre Tierra y Salud Comunitaria; y Educación para la Producción (ver cuadro a continuación):

# Ejes articuladores para la concreción curricular \*



\*Fuente: Ministerio de Educación (2016). *Educación Inicial en Familia Comunitaria: Los Ejes Articuladores en la Concreción Curricular*. Unidad de Formación No. 11, Cuadernos de Formación Complementaria. Bolivia. [http://www.minedu.gob.bo/micrositios/biblioteca/disco-2/formacion\\_complementaria/2017/PROFOCOM\\_1/SERUF-11-Educacion-Inicial.pdf](http://www.minedu.gob.bo/micrositios/biblioteca/disco-2/formacion_complementaria/2017/PROFOCOM_1/SERUF-11-Educacion-Inicial.pdf)

# DIMENSIONES DE LA UNIDAD TEMÁTICA





En esta guía, la temática “Nutrición Afectiva y Biológica” busca dar a conocer la relación entre los alimentos que se consumen y el estado físico y emocional de las personas. Así también, nos recuerda que los buenos hábitos alimentarios generan impactos positivos sobre el ser y el medio ambiente a tiempo que los malos hábitos alimentarios tienden a generar impactos negativos de largo plazo.

La nutrición es un pilar fundamental para el desarrollo integral de las personas. Por ello, es importante conocer cómo optimizar la alimentación y practicar el autocuidado para obtener la mayor cantidad de nutrientes mediante la ingesta. Estas temáticas pueden vincularse a las actividades escolares para lograr que la comunidad educativa aprenda a elegir determinados alimentos sobre otros para cuidar de su salud y la de su familia. Se resalta que estas temáticas también están ligadas a la salud y sostenibilidad del medioambiente.

La nutrición no solo se constituye en un contenido curricular que debe ser enseñado en el aula. También tiene una **dimensión social** muy importante. Por ejemplo:

Una buena alimentación está directamente relacionada con el desarrollo corporal, mental y emocional. En este sentido, está vinculada a cómo nos sentimos las personas por dentro y por fuera; por ello, cuándo nos sentimos bien físicamente, esto también repercute positivamente en nuestra autoestima.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué relación existe entre el bienestar o malestar físico y emocional? ¿Cómo nos sentimos cuándo comemos demasiado? ¿Qué pasa con nuestra capacidad de desempeñar todo nuestro potencial cuándo nos sentimos tristes? ¿El comer sano, tiene algún impacto sobre nuestro bienestar emocional?

Debido a que el estado nutricional de una persona influye sobre su bienestar físico y emocional, la nutrición también revela una **dimensión económica** que puede ser abordada en el aula.

Alrededor del mundo, cada vez se registran más personas viviendo con enfermedades no transmisibles vinculadas a una mala alimentación. Esto significa que más personas requieren atención médica especializada en torno a padecimientos como la diabetes y problemas cardiovasculares cuya atención requiere de una inversión económica a largo plazo.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cuántas personas que conoces viven con diabetes? ¿Una persona mal alimentada o desnutrida puede realizar las mismas actividades, con la misma energía, que una persona sana y bien alimentada? ¿Qué implica, para el mundo laboral, el contar con más trabajadores con enfermedades



vinculadas a una mala alimentación? ¿Cómo podría afectar a la economía de nuestro país el hecho de tener una población mal alimentada? ¿Cómo podría afectar a la economía familiar tener a miembros con este tipo de enfermedades?

Las personas que van adquiriendo conocimientos acerca de los impactos positivos o negativos de sus hábitos alimentarios tienden a optar por elegir opciones más saludables y cuidar mejor de su salud. Así también, desarrollan un mayor entendimiento del impacto de sus decisiones sobre su entorno y el medioambiente. Asimismo, este entendimiento desarrolla una mayor conciencia acerca de la importancia de cuidar de la Madre Tierra mediante comportamientos cotidianos y un aprecio por la tierra que permite abordar el tema desde una **dimensión vinculada a la cosmovisión**.

Los alimentos más saludables tienden a ser aquellos que nos provee la Madre Tierra. Al elegirlos para nuestro consumo diario, garantizamos que se sigan produciendo por encima de alimentos procesados e industrializados que generan impactos negativos sobre el medioambiente y que ponen en riesgo la sostenibilidad de nuestros recursos naturales.

En el aula, podemos invitar a los estudiantes a reflexionar sobre: ¿Qué alimentos consumían nuestros antepasados? ¿Qué impactos tenían los há-

bitos alimentarios de nuestros ancestros sobre el medioambiente? ¿Cómo nos alimentamos hoy? ¿Qué impactos están teniendo nuestros hábitos sobre los ecosistemas? ¿Qué pasa si dañamos de manera permanente a la Madre Tierra? ¿Podemos vivir bien si nuestros ecosistemas están deteriorados? ¿Es posible que nosotros ayudemos a conservar nuestros ecosistemas cambiando nuestros hábitos?

Abordando la nutrición afectiva y biológica, de forma integral, se puede articular la Seguridad Alimentaria y su abordaje puede servir como un mecanismo para brindar información sobre aspectos sociales, culturales, políticos, económicos y de cosmovisión, entre muchos otros.

Esta forma de concebir la temática también permite cumplir con metas de aprendizaje de la actual Ley de Educación, incluyendo la promoción del Saber, Ser, Hacer y Decidir. Esto va generando conocimientos oportunos entre la comunidad educativa para mejorar el estado nutricional de las personas en sus diferentes ciclos de vida.



# ORIENTACIONES CURRICULARES





Para ayudarte en la gestión curricular y didáctica de esta guía, te sugerimos los siguientes pasos:

- 1.** Comprender a cabalidad la dimensión (alcance) o implicaciones del contenido: ¿de qué se trata o qué implicaciones supone aprender de este tema? Para el logro de esta consideración se procedió a revisar el currículo base oficial e identificar qué establecía el mismo sobre el tema. El contenido que expresa el currículo puede observarse en el primer recuadro.
- 2.** Una vez identificado y comprendido el contenido, de acuerdo a lo establecido por el currículo, se procedió a organizarlo y secuenciarlo. Esta información también se encuentra en el primer recuadro, para una mejor comprensión pedagógica.
- 3.** En el segundo recuadro se muestran las áreas de saberes y conocimientos, tal como están referidos y presentados en el currículo para este grado de escolaridad.
- 4.** Se identificaron contenidos referidos a la temática que pueden complementar o ampliar la temática de la presente guía didáctica. Esta referenciación curricular fue identificada en el PAT 2020. Esta información se presenta en el tercer recuadro.

## UNIDAD TEMÁTICA

- Nutrición afectiva y biológica
- Los químicos de la felicidad
- Niveles de organización biológica
- El cuento tradicional y la leyenda
- La comunicación
- Los números racionales
- Soberanía alimentaria a través del Saber Alimentarse para Vivir Bien
- Simple present (inglés)
- Deportes y alimentación saludable
- Los procesos psíquicos, vivencias y experiencias de los estudiantes
- El círculo cromático y su aplicación
- Los materiales y sus propiedades

## ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS

- Ciencias Naturales
- Comunicación y lenguajes
- Matemática
- Ciencias sociales
- Lengua extranjera (inglés)
- Educación física y deportes
- Psicología
- Artes Plásticas y visuales
- Técnica tecnológica general

**REFERENCIACIÓN CURRICULAR EN EL PAT 2020**

<b>CONTENIDO TEMÁTICO</b>	<b>PAG</b>
Características de los seres vivos	97
Características de la Madre Tierra que posibilitan la vida	
Niveles de organización biológica	
Cuentos: tradición oral	5
La comunicación y el lenguaje	6
Los números racionales (Q) y su representación gráfica	159
Soberanía alimentaria a través del Saber Alimentarse para Vivir Bien	31
Present simple: Like	19
Alimentación saludable	64
Los procesos psíquicos de los seres humanos	131
El círculo cromático y su aplicación	89
Los materiales y sus propiedades	176

# ORIENTACIONES DIDÁCTICAS





A la hora de poner en práctica esta unidad temática, te sugerimos también tomar en cuenta las siguientes recomendaciones u orientaciones para su aplicación:

- 1.** El tiempo definido para las actividades es un tiempo estimado ya que la enseñanza no depende del tiempo sino del nivel de respuesta y aprendizaje de los estudiantes.
- 2.** Toda actividad o situación didáctica implica la consideración de al menos tres elementos: comprensión de la consigna de trabajo tanto por el docente como por los niños; el requerimiento de un material o recurso didáctico que debe ser organizado o elaborado previamente a su aplicación; y por último, una intervención docente o acompañamiento pedagógico, es decir un apoyo que debe brindar el/la docente para que las y los estudiantes logren un aprendizaje satisfactorio.
- 3.** Las actividades y materiales educativos priorizan, sobre todo, la reflexión e invitación a un cambio de actitud respecto a los alimentos y la alimentación como foco principal de la acción didáctica. También están orientadas a la transformación de prácticas negativas por otras más positivas. Finalmente proveen la comprensión de algunos conceptos básicos que se encuentran al final de esta guía en un glosario.

4. Todo el material incluido en esta guía puede ser adecuado y/o ampliado. El/la docente puede elaborar material didáctico complementario. El material de este paquete didáctico se constituye en un material básico sobre el cual se pueden generar otras propuestas educativas.

*¡Buena suerte!*



# PLAN DE CLASE

## Introducción

Los planes de clase están estructurados en armonía con el Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo. Bajo el enfoque de Seguridad Alimentaria y mediante el aporte de varios docentes en ejercicio y formación, se presentan planificaciones con mayor concreción curricular en cada uno de los momentos metodológicos, así como los criterios de evaluación, que se encuentran al final de cada unidad temática.



# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 1

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Nutrición afectiva y biológica	Ciencias Naturales
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Comprendemos la importancia de una buena nutrición y la riqueza alimentaria que existe en el país, desarrollando actividades dirigidas a la manipulación de residuos orgánicos, capaces de optimizar tu salud y el cuidado del medio ambiente en el diario vivir a partir de la valoración de la buena nutrición de manera reflexiva.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Qué es una alimentación saludable?

### ¿QUÉ?

Comprendemos la importancia de la alimentación saludable

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente solicita a las y los estudiantes realizar un trabajo de investigación sobre los alimentos que se consumen en la región, indicando además qué beneficios traen a la salud. La investigación deberá también identificar qué productos son de consumo poco beneficioso, incluyendo los “alimentos chatarra”. La investigación se deberá realizar a partir del llenado de la tabla de la hoja de trabajo (**Anexo 1**). Si le parece pertinente, el/la docente puede recomendar que la consigna se elabore de manera participativa en el hogar.

En la siguiente jornada, las y los estudiantes deberán socializar las tablas en grupos conformados entre 3 y 4 personas. Cada estudiante deberá anotar la información que considere novedoso en su cuaderno. Esta actividad puede ser complementada a partir de la organización de una mesa de debate acerca del daño o los beneficios que genera el consumo de alimentos chatarra.

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *¿Qué comemos?* (**Anexo 1**) para cada estudiante

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

- 1 hora pedagógica para la recolección de información
- 1 a 2 horas pedagógicas para la socialización

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿ Qué debemos comer para tener una nutrición biológica?

### ¿QUÉ?

Conceptualización de una alimentación saludable según etapas del desarrollo humano y grupos etarios

El/la docente realiza una explicación dialogada y participativa con los estudiantes acerca de qué alimentos consumieron antes de llegar al colegio. Se sugieren las siguientes consignas:

- *¿Qué comieron antes de venir a clases?*
- *¿Les gustó lo que comieron? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?*
- *En tu opinión, ¿lo que comiste es saludable? ¿Sí? ¿No? ¿Por qué?*

Posteriormente, se hace una explicación de la rueda de los alimentos para lo cual se sugiere compartir el video "Los grupos de alimentos y sus porciones", disponible en: <https://youtu.be/gTd3BUAReUE>

Después de ver el video, el/la docente reparte la hoja de trabajo (**Anexo 2**) para la lectura en parejas. Asimismo, solicita que las y los estudiantes interpreten el contenido en sus cuadernos haciendo uso de un organizador gráfico (mapa conceptual, mapa mental, esquema, etc.). Paralelamente, deberán anotar las palabras que desconocen y buscar su definición.

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

En la siguiente jornada, el/la docente divide a las y los estudiantes en 7 grupos. Cada grupo deberá realizar una investigación y posteriormente una exposición o elaboración de un video corto acerca de las dietas más apropiadas para los distintos grupos etarios o etapas del desarrollo humano. Se propone la siguiente clasificación:

- Bebés de 0 a seis meses
- Bebés de seis meses a un año de edad
- Tres a nueve años de edad
- Diez a dieciocho años de edad
- Varones de diecinueve a 40 años de edad
- Mujeres de diecinueve a 40 años de edad
- Adultos de 41 a 65 años de edad

Según el criterio de el/la docente, se podrá solicitar que las y los estudiantes compartan las definiciones de las palabras que resaltaron en el anterior ejercicio (**Anexo 2**).

---

### ¿CON QUÉ?

- Copia de *Alimentos y tipos de alimentos* (**Anexo 2**) para cada grupo de estudiantes
- Lápices de colores y/o marcadores
- Un reproductor de video
- Textos de referencia sobre la temática
- Pizarra, marcadores o tizas

---

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

4 horas pedagógicas

---

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: Reflexión sobre el cuidado de la salud a través de un cuidado del medioambiente

---

### ¿QUÉ?

Concientización acerca de raciones alimentarias, hábitos de alimentación y acciones para el cuidado del medio ambiente

---

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente pide a las y los estudiantes volver a conformar los mismos grupos organizados para las presentaciones anteriormente realizadas. Cada grupo deberá preparar una breve reflexión escrita a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Por qué es importante cuidar nuestra alimentación?*
- *¿Cómo podemos mejorar nuestra alimentación?*
- *¿Existe alguna relación entre el medioambiente y nuestra salud?*

Concluido el ejercicio, el/la docente solicita que un representante de cada grupo comparta sus respuestas de manera espontánea. Las respuestas deberán estar acompañadas y reforzadas mediante una reflexión breve de parte de el/la docente.

Posteriormente, el/la docente entrega platos de cartón o papel (pueden ser elaborados por los mismos estudiantes) a cada grupo para que estos peguen imágenes que representen los distintos tipos de alimentos estudiados haciendo referencia al Anexo 2; armando de esta manera una "Rueda de los Alimentos". Mientras los grupos trabajan, el/la docente realiza una explicación general acerca de las distintas necesidades alimentarias por grupo etario, haciendo énfasis en las necesidades nutricionales de los mismos estudiantes; complementariamente, hablar acerca de actividades diarias que coadyuven a una buena nutrición biológica.

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

Esta jornada de aprendizaje puede ser complementada con una reunión comunitaria (extracurricular) en la que se explique la importancia de una buena alimentación (presentando a su vez los videos elaborados por las y los estudiantes). En esta oportunidad, también se puede preparar una presentación acerca de cómo reducir la generación de residuos en casa. Para ello se sugiere ver el video "Cómo reducir los residuos sólidos en casa", disponible en <https://youtu.be/aM1rgYc9izw>

**¿CON QUÉ?**

- Platos desechables, de cartón o papel. Pueden ser elaborados en clase, en base a cartulina.
- Lápices de colores y/o marcadores
- Imágenes de periódico, láminas educativas o dibujos hechos por los estudiantes sobre los elementos de la rueda de los alimentos

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

1 a 2 horas pedagógicas

**4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: ¡Hagamos un menú saludable para nuestro curso!

**¿QUÉ?**

Elaboración de un menú saludable para el curso

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente divide a los estudiantes en grupos de 3 a 4 personas y solicita la elaboración de sugerencias en torno al consumo de alimentos saludables para cada día de la semana.

Posteriormente, se recogen las sugerencias y se ponen en común, de modo que se estructure un menú saludable por mes para el aula. Por ejemplo, los primeros lunes de cada mes, plátano con yogurt; los primeros martes del mes, granola; los segundos lunes del mes, jugo de papaya; los terceros jueves del mes, arroz con leche, etc.

Posteriormente, cada vez que se prepare algún alimento en el aula que genere basura orgánica, esta deberá depositarse en una caja de madera para el compostaje correspondiente. En caso de que no haya un huerto escolar, es posible elaborar compost para alguna familia del barrio que así lo requiera o para abonar las áreas verdes de la escuela. Para conocer cómo se elabora el compost, se recomienda la lectura de la hoja del trabajo **(Anexo 3)**.

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Para finalizar la jornada, se sugiere elaborar un álbum de frutas y verduras propias de la región que contenga información descriptiva sobre platos saludables que pueden prepararse a partir de esos productos.

### ¿CON QUÉ?

- Cuadernos
- Pizarra, marcadores o tizas
- Una copia de *¿Cómo hacer un compost?* (**Anexo 3**) para cada estudiante

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 a 2 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoración sobre la importancia de consumir alimentos saludables y llevar una dieta adecuada en el diario vivir.</li><li>• Reflexión en torno a hábitos de consumo que afectan a la Madre Tierra.</li><li>• Generación de ideas sobre el cuidado de la salud y el medio ambiente, compartidas con otros compañeros de la escuela.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de términos atinentes a la alimentación y nutrición.</li><li>• Explicación sobre los distintos tipos de alimentos.</li><li>• Descripción de la rueda de los alimentos.</li><li>• Sistematización de la información a partir de experiencias propias.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Discusión sobre "alimentos chatarra" abordando los impactos de su consumo, tanto en la salud como sobre el medio ambiente.</li><li>• Elaboración de un menú saludable para la nutrición biológica.</li><li>• Preparación de alimentos saludables en el aula para degustar su sabor y aprender los beneficios de los insumos frescos utilizados (frutas, verduras, granos, cereales, etc.) y posterior compostaje de los desechos orgánicos.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 2

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Compuestos químicos (Nutrición afectiva y los químicos de la felicidad: serotonina, oxitocina, dopamina y endorfina)	Ciencias Naturales
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Fortalecemos la responsabilidad entre las personas a través de una comprensión de las características que brinda la Madre Tierra y que posibilitan la vida; mediante la elaboración de experimentos con materiales caseros, lecturas de texto y la resolución de ejercicios, permitiendo, además, una reflexión sobre consumo adecuado de alimentos nutritivos a nivel biológico y afectivo.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Cómo se transforma el agua? ¿Qué me transforma a nivel químico?

### ¿QUÉ?

Recordamos cómo se transforma el agua y qué sensaciones nos transforman

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Al menos un día antes de la actividad, el/la docente solicita que las y los estudiantes traigan una serie de materiales para realizar un experimento en el aula, según el detalle de la hoja de trabajo (**Anexo 4**).

El día de la actividad y a modo de iniciar el experimento, el/la docente explora los conocimientos previos de los estudiantes en torno a la temática. Solicita una participación espontánea para responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los estados del agua?
- ¿Cómo surge la neblina?
- ¿Qué es la condensación?
- ¿Qué se necesita para que el agua cambie de un estado a otro?
- ¿Qué es el dióxido de carbono?

A tiempo de solicitar las respuestas, el/la docente pide que las y los estudiantes anoten las respuestas de las preguntas en sus cuadernos.

Consecutivamente, el grupo responde a las siguientes preguntas:

- ¿Te gusta la comida picante? ¿Cómo te sientes cuando comes tu plato favorito?

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- ¿Cuál es la película más triste que has visto? ¿Qué sentiste?
- ¿Alguna vez te han felicitado por hacer bien alguna actividad? ¿Qué sentiste?
- ¿Alguna vez compraste algo con ahorros propios? ¿Alguna vez lograste algo mediante tu propio esfuerzo? ¿Qué sensación tuviste?
- ¿Qué sientes cuando abrazas a alguien, o cuando te abrazan?
- Para ti, ¿qué es la felicidad?

Se recomienda que las respuestas no sean escritas para favorecer la espontaneidad y no sean consideradas académicas.

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *Transformación de la materia* (**Anexo 4**) para cada grupo

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: Características de la Madre Tierra que posibilitan la vida y los químicos de la felicidad

### ¿QUÉ?

Analizamos y comprendemos conceptos básicos de las características de la Madre Tierra y compuestos químicos de la felicidad

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente inicia la jornada realizando una presentación (verbal o utilizando algún apoyo audiovisual) de los siguientes contenidos:

- El milagro de la vida en el planeta Tierra
- La existencia de agua en estado líquido
- La distancia entre la Tierra y el sol
- Las dimensiones de la Tierra y de la atmósfera
- Componentes de la Tierra: elementos químicos especiales
- Campo magnético terrestre

Además de emplear el texto guía, el/la docente puede complementar los contenidos con insumos disponibles en el siguiente vínculo: <https://www.ecologiaverde.com/caracteristicas-del-planeta-tierra-que-hacen-posible-la-vida-1821.html>

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

Posteriormente, se procede a realizar la "dinámica del reconocimiento" para el cual los estudiantes se deberán colocar en un círculo. El/la docente realiza la entrega de una hoja a cada estudiante sobre el cual deberán escribir su nombre en la parte superior. A continuación, cada estudiante le pasa su hoja a la persona que está a su lado, quien debe escribir una o más características positivas acerca de la persona cuyo nombre está en la hoja. Las hojas deberán continuar circulando y se repite la dinámica hasta llegar a su dueño. A continuación, el/la docente solicita que los estudiantes describan las sensaciones que tuvieron al escribir acerca de sus compañeros y al leer lo que han escrito los demás sobre cada uno de ellos.

A partir de la reflexión colectiva acerca del impacto emocional de la dinámica, el/la docente realiza una explicación sobre la influencia de los químicos en el cuerpo y la mente, mismos que estimulan una sensación positiva y/o felicidad en diferentes circunstancias. Será necesario resaltar que toda transformación en la vida tiene intervinientes químicos.

Para finalizar la jornada, el/la docente conceptualiza los términos: serotonina, dopamina, oxitocina y endorfina; relacionándolos con las preguntas de la Actividad 1 de este momento metodológico.

---

**¿CON QUÉ?**

- Texto guía del docente
- Hojas blancas para cada estudiante

---

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

4 horas pedagógicas

---

**3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN**

ACTIVIDAD 3: Yo puedo transformar mi entorno

---

**¿QUÉ?**

Valoración del potencial humano a favor de la promoción humana y cuidado del entorno

---

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente instruye a las y los estudiantes realizar una investigación acerca de las transformaciones (positivas y negativas) que se han dado en los últimos 50 años en el planeta Tierra: crisis ambientales, guerras, catástrofes nucleares, inventos ecológicos, etc. El trabajo no deberá superar las tres páginas. Se recomienda dividir al curso en dos grupos, aquellos que deberán investigar transfor-

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

maciones positivas y aquellos que se enfocarán en las transformaciones negativas.

Una vez realizadas las investigaciones, el/la docente divide a los estudiantes en grupos de 3 o 4 personas. Cada persona deberá leer dos investigaciones, una acerca de transformaciones positivas y otra acerca de las negativas. Estas se deberán comentar en el grupo, analizando los diferentes factores plasmados en los trabajos. Posteriormente, deberán realizar un trabajo de grupo, elaborando un listado de acciones que puede adoptar la ciudadanía para aportar hacia una transformación positiva de la Madre Tierra a tiempo de identificar qué acciones deberán evitar las personas por su impacto negativo sobre el medioambiente y la sostenibilidad.

El/la docente puede concluir la jornada haciendo mención de hábitos que pueden fortalecer la segregación de las hormonas de la felicidad. Se sugiere utilizar el artículo "Hábitos sencillos para fortalecer tus hormonas de la felicidad", disponible en: <https://blogthinkbig.com/habitos-fortalecer-hormonas-felicidad>

---

### ¿CON QUÉ?

- Artículos elaborados por las y los estudiantes

---

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

---

## 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: Elaboración de un mural – Cuidando mi ser y a la Madre Tierra

---

### ¿QUÉ?

Elaboración de mural sobre el cuidado del medio ambiente y la persona

---

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente forma grupos de 4 personas y solicita que cada grupo elabore un periódico mural sobre el cuidado de la Madre Tierra y del ser. Algunos temas que pueden ser explorados incluyen:

- Inventos ecológicos
- Transformaciones positivas de la Madre Tierra
- Acciones filantrópicas ambientales
- Hábitos y acciones que estimulan químicos de la felicidad

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

Una vez elaborados los periódicos murales, se sugiere que el/la docente coordine con la Administración para realizar una exposición en espacios públicos de la escuela.

**¿CON QUÉ?**

- Cartulinas
- Tijeras
- Pegamento
- Láminas educativas sobre el cuidado del planeta y sus transformaciones
- Recortes de periódico acerca de acciones humanitarias
- Imágenes de avances científicos que favorecen la transformación positiva de la Madre Tierra
- Reglas
- Colores
- Marcadores

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración de respeto a los compañeros en torno a actividades de laboratorio.</li><li>• Manifestación de trabajo en equipo para la promoción humana y cuidado del medioambiente.</li><li>• Reconocimiento de los aspectos positivos de las personas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de las características básicas de la Madre Tierra que posibilitan la vida.</li><li>• Identificación de los químicos que estimulan la felicidad y su influencia en el comportamiento humano.</li><li>• Reconocimiento de transformaciones causadas por el ser humano, que impactan el medioambiente y al ser.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realización de un experimento en torno a la transformación de la materia.</li><li>• Investigación sobre transformaciones en el mundo.</li><li>• Proposición de posibles soluciones para contrarrestar las transformaciones negativas sobre la Madre Tierra.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 3

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Niveles de organización biológica	Ciencias Naturales
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Asumimos una responsabilidad de convivir en armonía con el medio ambiente a través de la comprensión de la importancia de la preservación de la salud y practicando la buena alimentación, fortaleciendo nuestros conocimientos sobre nutrientes y sus beneficios.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Qué quiere decir “comer inteligentemente”?

### ¿QUÉ?

Análisis de la alimentación personal

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente entrega a cada estudiante una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 5**) e instruye que completen el test de hábitos alimentarios. Cada persona deberá realizar la sumatoria correspondiente y se dedica un momento de la clase a la socialización de los resultados de manera espontánea. El/la docente inicia compartiendo sus propios resultados para posteriormente motivar la participación estudiantil.

Después se realiza una lectura del cómic: “La pantera poderosa”, material elaborado por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) disponible en: <http://www.fao.org/3/am285s/am285s01c.pdf>. Se recomienda a el/la docente leer las páginas 6 al 8 del documento PDF y luego invitar a los estudiantes a responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué te pareció el cómic sobre la pantera poderosa?
- ¿Qué crees que quiere decir “comer inteligentemente”?
- ¿Qué significa jugar con energía?
- ¿Crees que puedes llegar a “comer inteligentemente”? ¿Cómo?

Para finalizar, el/la docente escribe en la pizarra: “Comer inteligentemente es...” Solicita la participación de las y los estudiantes para completar la afirmación con sus aportes.

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de ¿Cómo estoy alimentándome? (**Anexo 5**) para cada estudiante
- Copias del cómic para cada pareja o trío de estudiantes

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

### ACTIVIDAD 2: ¿Cómo se organiza la vida desde las Ciencias Naturales?

**¿QUÉ?** Conceptualización de los niveles de organización biológica

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente presenta los niveles de organización biológica, explicando los varios fenómenos de crecimiento y desarrollo. Posteriormente, también explica posibles factores que llevan a la destrucción de cada uno de los niveles de organización biológica.

Como documentos de apoyo, se sugiere el uso de:

- “Niveles de organización”, disponible en: <http://www.biologia.edu.ar/biodiversidad/niveles.htm>
- “Caracterización de la vida”, disponible en: [http://recursos.salonesvirtuales.com/assets/bloques/UNIDAD-III\\_Parte\\_I.pdf](http://recursos.salonesvirtuales.com/assets/bloques/UNIDAD-III_Parte_I.pdf)

Consecutivamente, el/la docente hace énfasis en explicar “organismos, individuo y población o comunidad”, mediante una descripción de los factores que promueven su desarrollo a nivel biológico, incluyendo la nutrición. Para profundizar en la explicación, los estudiantes observan el video “¿Qué función cumplen los nutrientes en nuestro organismo?”, disponible en: <https://youtu.be/Oy10H3BSy8A>

Los contenidos pueden ser traducidos y resumidos en los cuadernos de los estudiantes mediante el uso de organizadores gráficos (mapa conceptual, mapa mental, etc.).

**¿CON QUÉ?**

- Un reproductor de video
- Pizarra, marcadores o tizas

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

4 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

### ACTIVIDAD 3: Consecuencias de mi alimentación

**¿QUÉ?**

Valoración de los riesgos y consecuencias de la mala alimentación

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

Para este momento, el/la docente puede coordinar la visita de un médico, una enfermera o nutricionista para hablar acerca de la alimentación y los beneficios y las consecuencias de los hábitos de consumo. A partir de la

exposición, las y los estudiantes deberán elaborar un texto argumentativo, opinión o valoración sobre la información expuesta.

En caso de que no sea posible invitar la presencia de un profesional en salud, se recomienda el video: "Riesgos de una mala alimentación", disponible en: [https://youtu.be/5\\_A2WZmzWk](https://youtu.be/5_A2WZmzWk)

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Las y los estudiantes comparten sus opiniones sobre lo observado y responden a las siguientes preguntas:

- *¿Qué peligros trae la mala alimentación?*
- *¿Crees que tus profesores y familiares tienen una buena alimentación? ¿Por qué?*
- *¿A qué niveles de la organización biológica se ve afectada la alimentación en general?*

### ¿CON QUÉ?

- Un reproductor de video
- Pizarra, marcadores o tizas

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

## 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

### ACTIVIDAD 4: Los chefs de primero de secundaria

### ¿QUÉ?

Preparamos alimentos saludables

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

En consenso y coordinación anterior con los padres de familia, el/la docente divide a los estudiantes en grupos de 3 a 4 personas. Cada grupo deberá elaborar una grabación sobre la preparación de un alimento saludable (ensaladas, jugos, platos fuertes).

Para obtener una receta, las y los estudiantes deberán entrevistar a los adultos mayores de su hogar, cocineros que conozcan, libros de cocina u otros. También pueden referirse a la plataforma YouTube para observar una diversidad de videos acerca de cómo preparar alimentos sencillos y saludables con niños y jóvenes.

### ¿CON QUÉ?

- Reunión o notificación preliminar a los padres de familia
- Celular o cámaras digitales
- Vestimenta de chef

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

Puede ser una actividad extracurricular complementaria y el tiempo de preparación dependerá de cada receta elegida.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Asunción de la necesidad de una sana convivencia con el medio ambiente.</li><li>• Demostración de la capacidad de trabajo en equipo.</li><li>• Compromiso personal para adoptar el hábito de consumo saludable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprensión de la importancia de la preservación de la salud y la de su familia.</li><li>• Caracterización y conceptualización de los niveles de organización biológica.</li><li>• Descripción de los nutrientes que favorecen el desarrollo del ser humano.</li><li>• Expresión de las consecuencias de una mala alimentación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Síntesis de la información obtenida en organizadores gráficos.</li><li>• Lectura crítica del cómic "La pantera poderosa".</li><li>• Grabación de un video en torno a la elaboración de un alimento saludable.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 4

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
El cuento tradicional y la leyenda	Comunicación y lenguajes
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Desarrollamos y promovemos el hábito de consumo de alimentos saludables a través de la composición de cuentos narrativos, orales y escritos que transmitan mensajes acerca de la importancia de realizar el consumo de alimentos nutritivos y sanos; así como la realización de talleres de exposición y socialización que permitan conocer, comprender y practicar el consumo de alimentos nutritivos en el entorno para contribuir a una vida saludable a nivel afectivo y biológico.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

### ACTIVIDAD 1: Cuentos y leyendas

#### ¿QUÉ?

Análisis de la estructura del cuento

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente forma parejas y solicita que estas escriban un cuento o leyenda que conozcan. Las parejas comparan, de manera oral y breve, algunas historias y comentan quién les habría relatado dicha narración.

Luego, el/la docente recoge los textos escritos a tiempo de entregar una copia de las hojas de trabajo (**Anexo 6 y 7**). Las y los estudiantes deberán realizar la lectura correspondiente y responder a las preguntas consignadas. También deberán realizar el control de lectura comprensiva. Al finalizar los ejercicios, los estudiantes deberán entregar sus hojas de trabajo para su evaluación.

Antes de concluir la jornada, el/la docente entrega, a parejas diferentes, los cuentos o leyendas que fueron escritos al inicio de la actividad. Cada pareja deberá leer la narración asignada, corregir los errores ortográficos que encuentren e identificar la introducción, el nudo y el desenlace correspondiente.

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de "Cuento: 'La poción de la mala vida'" (**Anexo 6**) para cada pareja
- Una copia de "¿Qué entendí de la lectura?" (**Anexo 7**) para cada estudiante

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Qué es un cuento y qué es una leyenda?

### ¿QUÉ?

Definimos e identificamos diferentes tipos de texto

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente inicia la jornada conceptualizando cuento y leyenda (dos diferentes tipos de texto). Así también, refuerza la capacidad de las y los estudiantes en torno a la identificación de la estructura de los diferentes textos narrativos. Adicionalmente, presenta un audio-cuento: "El Tatú y su capa de fiesta", disponible en: <https://youtu.be/Xg-N6xlyJSs>

El/la docente solicita que los estudiantes elaboren un resumen estructurado del cuento identificando tres componentes básicos: introducción, nudo y desenlace. Posteriormente, solicita que los estudiantes elaboren y graben un audio-cuento propio sobre alimentación o promoción humana. Para ello se sugiere visitar:

- Alimentación: <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-de-vida-sana>
- Cuentos y leyendas de Bolivia: <https://revistapun-tobo.com/10-cuentos-que-no-leiste-historias-de-bolivia-y-mas/>
- Promoción humana: <https://www.cuerpomente.com/cuentos/jorge-bucay>

Los audios mejor relatados pueden ser presentados en la reunión comunitaria.

### ¿CON QUÉ?

- Reproductor de audio
- Texto guía
- Pizarra, marcadores o tizas

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 a 4 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: Valoremos nuestras historias

### ¿QUÉ?

Reflexión sobre el cuidado de la salud física y mental a partir de las historias de nuestro país

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente conforma grupos de 3 estudiantes. Cada grupo deberá escoger una leyenda o cuento tradicional, escribirlo y posteriormente narrarlo frente a los demás.

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

Un estudiante deberá encargarse de la introducción, otro del nudo, y un tercero de la conclusión. Luego, todos comentan:

- *¿Quién les contó esta historia?*
- *¿Cuál es el mensaje principal de la leyenda?*
- *¿Quiénes son los personajes principales?*
- *¿Qué es lo que más nos llama la atención de la leyenda?*

Se recomienda que las presentaciones no superen los 5 minutos. En lo posible, también se recomienda grabar las exposiciones, realizar una votación en torno a la mejor narración y compartirla en alguna plataforma educativa.

Para concluir la jornada, las y los estudiantes participan de una reflexión acerca de la importancia de conservar los cuentos de nuestros antepasados.

---

**¿CON QUÉ?**

- Una grabadora o celular

---

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

1 a 2 horas pedagógicas

---

**4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: ¡Hagamos un libro de cuentos y leyendas!

---

**¿QUÉ?**

Elaboración de un texto narrativo

---

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente divide a los estudiantes en categorías narrativas:

- Cuentos sobre alimentación saludable
- Leyendas de la región
- Cuentos de superación o reflexión

Cada estudiante deberá transcribir un cuento o leyenda sobre la temática que le fue asignada. Una vez concluido el ejercicio, intercambian narraciones y las y los estudiantes deberán revisar los textos y realizar las correcciones ortográficas necesarias. El/la docente reúne los documentos revisados y tras la respectiva corrección final, las devuelve para que los estudiantes elaboren una versión final. Finalmente, se pueden añadir imágenes o ilustraciones a los trabajos finales que posteriormente podrán ser compartidas en la feria pedagógica.

### ¿CON QUÉ?

- Hojas de cuaderno
- Marcadores, lápices de color para las ilustraciones
- Pegamento y tijeras para cortar y pegar imágenes impresas

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

4 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Manifestación de capacidad de trabajo en grupo.</li><li>• Desarrollo y promoción del hábito de consumo de alimentos saludables mediante la ingesta de proteínas y vitaminas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización y diferenciación entre cuento y leyenda.</li><li>• Identificación de las partes de un texto narrativo.</li><li>• Discernimiento entre nutrición afectiva (promoción humana) y biológica (sana alimentación)</li><li>• Organización y redacción de textos narrativos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboración de audio-cuentos.</li><li>• Redacción de cuentos o leyendas.</li><li>• Corrección ortográfica de otros textos.</li><li>• Aporte de una narración para la feria pedagógica.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 5

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
La comunicación	Comunicación y lenguaje
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Desarrollamos valores de respeto, dialogo y comprensión mediante la asimilación del concepto de la comunicación y un acercamiento a la práctica de la lengua de señas, analizando la educación inclusiva y el desarrollo afectivo y biológico.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

### ACTIVIDAD 1: ¿Somos comunicativos?

<b>¿QUÉ?</b>	Recordatorio y práctica de la comunicación no verbal
<b>¿CÓMO LO VAMOS A HACER?</b>	<p>El/la docente dispone a los estudiantes en tres o cuatro filas y aplica la dinámica de "El teléfono descompuesto", disponible en: <a href="https://youtu.be/lh4GT_GC3-8">https://youtu.be/lh4GT_GC3-8</a></p> <p>Al finalizar la dinámica, el/la docente brinda las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Qué sentiste al practicar esta dinámica?</i></li><li>• <i>¿Entendiste el mensaje que te transmitía tu compañero?</i></li><li>• <i>¿En qué pensabas mientras tú transmitías el mensaje a otra persona?</i></li><li>• <i>En tus propias palabras, ¿qué es la comunicación?</i></li><li>• <i>¿Todos pueden comunicarse?</i></li><li>• <i>¿Cómo se comunican las personas con capacidades diferentes?</i></li></ul> <p>Finalmente, todos participan de una reflexión y retroalimentación de lo que se entiende por comunicación.</p>
<b>¿CON QUÉ?</b>	No se requieren materiales para esta actividad
<b>¿EN CUÁNTO TIEMPO?</b>	½ hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

### ACTIVIDAD 2: ¿Qué es la comunicación inclusiva?

#### ¿QUÉ?

Comprendemos la comunicación inclusiva

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente conceptualiza y explica los elementos de la comunicación. Luego, divide al aula en parejas o grupos de hasta 3 personas. Consecutivamente, reparte una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 8)** a cada grupo e instruye:

- Traslación del contenido a un organizador gráfico (mapa mental, esquema, mapa conceptual, u otro de su preferencia).
- Resolución de las preguntas del documento entregado (cada uno en su propio cuaderno).

Invita a las y los estudiantes a compartir algunas de las respuestas con la clase. Posteriormente, el/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 9)** a cada estudiante y designa un tiempo para que practiquen lo que está consignado en la misma.

El/la docente culmina la actividad realizando una explicación detallada sobre el lenguaje inclusivo. Se recomienda hacer referencia al contenido de: "El verdadero lenguaje inclusivo", disponible en: <http://elpensador.io/el-verdadero-lenguaje-inclusivo/> También es posible complementar la explicación haciendo uso del video "Las millonas y millones: Lenguaje Comunista", disponible en: <https://youtu.be/2XeybhCa4G0>

Si el/la docente ve pertinente, se puede fomentar un debate saludable entre los estudiantes.

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de "El lenguaje de señas" **(Anexo 8)** para cada grupo
- Una copia de "El ABC del lenguaje de señas" **(Anexo 9)** para cada grupo
- Un reproductor de audio/video

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

4 a 6 horas pedagógicas

### 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

#### ACTIVIDAD 3: ¿Cómo comunicamos los buenos hábitos alimentarios?

##### ¿QUÉ?

Comunicación de los hábitos alimentarios

##### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 5**) a cada estudiante para que realicen una autoevaluación de sus hábitos alimentarios. Posteriormente, cada estudiante debe practicar el lenguaje de señas para compartir los resultados de su evaluación, indicando si sus resultados fueron: buenos, regulares o poco buenos.

Este momento metodológico concluye con una reflexión de el/la docente acerca de la importancia de cuidar los hábitos alimentarios y practicar una comunicación que responda a las necesidades del oyente.

##### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *¿Cómo estoy alimentándome?* (**Anexo 5**) para cada estudiante

##### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 a 2 horas pedagógicas

### 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

#### ACTIVIDAD 4: ¡Comamos bien!

##### ¿QUÉ?

Grabamos la canción del comer bien

##### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente hace la entrega de la hoja de trabajo (**Anexo 10**) y hace uso de un reproductor de audio para compartir la canción "Comer bien", disponible en: <https://youtu.be/TccaQSioALY>

Posteriormente, se realizan ensayos para practicar y conocer la letra de la canción con la participación activa de las y los estudiantes. Los estudiantes se organizan en parejas o grupos de hasta 3 personas para recitar la canción y grabar un video de la misma. Pueden optar por diseñar una coreografía o formas innovadoras de enriquecer el video musical. Será importante incentivar la incorporación del lenguaje de señas en algún elemento del video.

Una vez elaborados, las y los estudiantes comparten sus videos musicales con los demás integrantes del aula.

---

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de *Si Como Bien* (**Anexo 10**) para cada estudiante
- Reproductor de sonido
- Cámara o celular
- Materiales para diseñar y crear elementos visuales para el video

---

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

2 horas pedagógicas (la grabación puede hacerse en horario extracurricular)

---

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoración del lenguaje de señas como idioma inclusivo.</li><li>• Autovaloración de los hábitos alimentarios.</li><li>• Diálogo sobre la alimentación saludable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de los elementos de la comunicación.</li><li>• Caracterización del lenguaje inclusivo.</li><li>• Conocimiento del lenguaje de señas como idioma alternativo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Práctica del lenguaje de señas a nivel básico.</li><li>• Manejo de organizadores gráficos para la administración de la información.</li><li>• Participación en la grabación de una canción sobre la buena alimentación.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 6

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Los números racionales	Matemática
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Fortalecemos la conciencia sobre la práctica de una alimentación saludable a partir del desarrollo de ejercicios con números racionales aplicados a la vida cotidiana para mejorar las prácticas diarias y consolidar una nutrición afectiva y biológica.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Qué comimos antes y durante la pandemia del COVID19?

### ¿QUÉ?

Reconocimiento de la disponibilidad de alimentos en el contexto regional

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente comparte una lista de los diversos productos alimenticios que forman parte de la canasta básica familiar. Luego, divide a las y los estudiantes en grupos de hasta 3 personas.

Cada grupo deberá elaborar una lista de alimentos (saludables o no saludables) que consumían antes y durante la pandemia del COVID19. Para ello deberán utilizar la hoja de trabajo como referencia (**Anexo 11**). El/la docente invita a los estudiantes a compartir sus respuestas con la clase; mientras tanto, va anotando respuestas similares en la pizarra. Posteriormente, se realiza un sondeo en torno a los precios de cada producto anotado, comparando si estos sufrieron algún cambio durante la cuarentena dictada.

El/la docente destina un tiempo para realizar una ronda espontánea de reflexiones y comentarios en torno a los impactos de la pandemia del COVID19 sobre la disponibilidad de alimentos, los precios de los alimentos y los impactos en los hábitos de consumo en tiempos de cuarentena.

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *¿Cuál es el precio de los alimentos?* (**Anexo 11**) para cada estudiante
- Pizarra
- Tiza o marcadores

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

### ACTIVIDAD 2: Conocemos los números racionales

#### ¿QUÉ?

Conceptualización y manejo de los números racionales

El/la docente conceptualiza y explica las diferencias entre los números naturales, enteros y racionales; así como su graficación en la recta numérica y la expresión decimal de los números racionales. Luego, presenta algunos problemas con números racionales. Para ello, puede emplearse la hoja de trabajo **(Anexo 12)**.

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Las respuestas de dicha hoja, por su brevedad, son:

1. 56 botellas
2. 56,00 Bs.
3. 210.000,00 Bs y 70.000,00 Bs. a cada hijo
4. 2375/1000
5. Servicios de luz y agua = 200,00 Bs.; internet = 50,00 Bs.; alimentos saludables = 375,00 Bs.
6. Jorge donó 4920,00 Bs.
7. Les quedaron 10 frutas
8. Son 344 alumnos en total

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *¿A practicar con los números racionales!* **(Anexo 12)** para cada estudiante

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

6 a 8 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

### ACTIVIDAD 3: Cuidemos lo que tenemos para comer

#### ¿QUÉ?

Valoración de los alimentos

El/la docente presenta el video "Increíble desperdicio de alimentos en los países millonarios", disponible en: <https://youtu.be/U6QEUPEZrZ8> y "Agricultores de Bolivia alimentan a las grandes ciudades" disponible en: <https://youtu.be/eF0i9M0G2yQ>

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Se plantean las siguientes preguntas de reflexión:

- ¿Qué hicieron para conseguir comida antes y durante la cuarentena?
- ¿Cómo conservaron los alimentos que tenían en casa?

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- *¿Cómo crees que consiguieron alimentos las personas con escasos recursos?*
- *¿Es necesario saber ahorrar? ¿Por qué?*

**¿CON QUÉ?**

- Reproductor de vídeo y proyector

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

1 hora pedagógica

**4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: ¡Calculemos el costo de nuestra alimentación!

**¿QUÉ?**

Elaboración de un presupuesto semanal para una alimentación saludable

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

A partir de la tabla de la hoja de trabajo **(Anexo 11)**, las y los estudiantes trabajan en grupos y elaboran un presupuesto semanal atendiendo a los siguientes puntos:

- Número aproximado de integrantes de la familia
- Menú semanal
- Productos alimenticios requeridos para elaborar el menú
- Cantidad de productos requeridos
- Costo aproximado del menú semanal
- Costo real del menú semanal (cada estudiante deberá realizar una consulta en su hogar para determinar los precios reales)

El/la docente reúne todos los trabajos en un dossier para la feria pedagógica u otra actividad de socialización académica.

**¿CON QUÉ?**

- Recursos humanos

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

1 a 2 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocimiento de la importancia del cuidado de los alimentos en tiempos difíciles.</li><li>• Diálogo sobre la importancia de mantener hábitos saludables y practicar ejercicios con números racionales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diferenciación de números naturales, enteros y racionales.</li><li>• Resolución de problemas matemáticos con números racionales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresión decimal de números racionales.</li><li>• Prácticas de resolución de problemas con números racionales.</li><li>• Presupuesto semanal para una alimentación saludable.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 7

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Soberanía alimentaria a través de la construcción del Saber Alimentarse para Vivir Bien	Ciencias sociales
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Promovemos la nutrición biológica y afectiva mediante la asimilación de los conceptos de seguridad alimentaria y una concientización de la importancia de la exposición y difusión.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Qué frutas y verduras consumimos en nuestra región?

### ¿QUÉ?

Reconocimiento de los productos naturales que se consumen en la región

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente solicita que cada estudiante elabore un acrónimo desglosando las letras de su nombre y relacionando cada letra con una fruta o verdura. Ejemplo: LUIS (L: lechuga, U: uva; I: ibo (almendro); S: sandía). En caso de que no se pueda identificar un alimento para alguna letra, esta se deja en blanco.

Posteriormente y mediante la participación espontánea, se deberán responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué alimentos que vinculaste con una letra de tu nombre te gustan más? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el precio de estos?
- ¿En qué regiones crece esa fruta o verdura?
- ¿Cuántas veces lo consumes en la semana o al mes?
- ¿Cuál es la fruta o verdura más rara que conoces? ¿Te gusta? ¿Por qué?

Para concluir la jornada, el/la docente solicita que los estudiantes elaboren una lista de los alimentos que consumieron durante los últimos tres días en su cuaderno. En grupo, las personas hacen un análisis de la diferencia entre los alimentos que les gustan y los que tienden a consumir e identifican por qué es común comer alimentos que nos gustan de manera menos frecuente que otros.

### ¿CON QUÉ?

- Recursos humanos

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

### ACTIVIDAD 2: Conozcamos los conceptos de la seguridad alimentaria

---

#### ¿QUÉ?

Definición y caracterización de la seguridad alimentaria

---

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente inicia la jornada con una explicación del significado del concepto *seguridad alimentaria* y las condiciones básicas para garantizar la seguridad alimentaria. Se sugiere hacer uso de la definición canonizada por la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), disponible en: <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>

Posteriormente, el/la docente instruye a los estudiantes realizar breves entrevistas a sus familiares, haciendo uso de la hoja de trabajo **(Anexo 13)**. Durante la siguiente clase, las y los estudiantes comparten sus respuestas y se aúnan en la pizarra, haciendo uso de una tabla comparativa para fomentar la observación y el debate.

Algunas preguntas de base para estimular un diálogo pueden ser:

- *¿En qué se parecen los desayunos de nuestros antepasados a los de ahora?*
- *¿Cuál es el parecido de las golosinas de antes con las de ahora?*
- *¿Qué beneficios tenía la alimentación de antaño?*  
*¿Qué beneficios podemos identificar en los hábitos de alimentación de ahora?*

Para concluir la jornada, se presentan los videos "Sobranía y seguridad alimentaria", disponibles en: <https://youtu.be/sKjHvgZo0Y8> y [https://youtu.be/ZQ\\_6iH2aiQU](https://youtu.be/ZQ_6iH2aiQU)

---

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *La alimentación en mi región: antes y ahora* **(Anexo 13)** para cada estudiante
  - Pizarra
  - Tiza o marcadores
  - Reproductor de video
- 

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

4 horas pedagógicas

### 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

#### ACTIVIDAD 3: ¿Aprovechamos la comida para nuestra nutrición y vivir bien?

##### ¿QUÉ?

Valoración en torno a cómo llegan los productos a nuestra mesa

Un día antes de la actividad, el/la docente solicita que cada estudiante traiga una fruta, sencilla de comer, a la clase.

El día de la actividad, se presenta el video "Seguridad alimentaria: la trágica vida de la comida perdida y desperdiciada", disponible en: <https://youtu.be/LSjzs6C69hw>

Para realizar la actividad, el/la docente divide a las y los estudiantes en grupos de 3 a 4 personas para que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué te pareció el video? ¿Crees que estas cosas pasan en la vida real?
- ¿Desperdiciaste alguna vez la comida?
- ¿Qué platos no te gustan consumir?
- ¿Qué dicen tus padres cuando no quieres la comida que te dan?
- ¿Qué alimento te hace sentir bien? ¿Algún alimento no te hace sentir bien? ¿Cuál? ¿Por qué?
- ¿Qué les dirías a las personas que desperdician comida?

##### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

A modo de mesa redonda, las y los estudiantes comparan sus respuestas, haciendo énfasis en responder a la última pregunta. El/la docente concluye esta parte de la lección con palabras reflexivas sobre la importancia de alimentarse bien para gozar de una nutrición adecuada (biológica) y vivir bien (afectiva).

Antes de concluir la jornada, las y los estudiantes intercambian las frutas que trajeron para el consumo durante el recreo.

##### ¿CON QUÉ?

- Reproductor de vídeo y proyector
- Algunas frutas, en caso de que algunos estudiantes no lleven la suya

##### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

#### 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

##### ACTIVIDAD 4: ¡Hagamos un decálogo!

---

#### ¿QUÉ?

Elaboración de un decálogo sobre la alimentación saludable para Vivir Bien

---

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente divide a los estudiantes en grupos de 5 personas e instruye el armado de un decálogo por grupo, sobre la alimentación saludable. Brinda algunos ejemplos para incentivar el proceso creativo:

- Llevar alguna fruta o alimento natural para los recreos
- Beber un vaso de agua antes de dormir

Los decálogos se transcriben, previa corrección ortográfica y gramatical, en láminas de cartulina. Estas pueden ser adornadas con imágenes o ilustraciones de alimentos saludables, frases de motivación y superación, etc.

El/la docente coordina con la administración para realizar una exposición de las cartulinas en espacios recorridos de la escuela. Estas también pueden ser compartidas en las redes educativas y la feria pedagógica.

---

#### ¿CON QUÉ?

- Hojas de cartulina
  - Lápices de colores y marcadores
  - Imágenes de alimentos saludables
  - Frases motivacionales
- 

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 a 4 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoración de la importancia de cuidar los alimentos.</li><li>• Demostración de trabajo en equipo.</li><li>• Búsqueda de acciones para practicar una alimentación saludable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de la seguridad alimentaria.</li><li>• Diferenciación entre soberanía y seguridad alimentaria.</li><li>• Relación entre alimentación saludable (nutrición biológica) y vivir bien (nutrición afectiva).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acrónimo de frutas y verduras elaborado a partir del nombre de cada estudiante.</li><li>• Entrevista a familiares.</li><li>• Elaboración de decálogo sobre la alimentación saludable.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 8

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Simple present	Inglés
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Practicamos el respeto y la responsabilidad a través del aprendizaje y manejo del tiempo presente simple en inglés, realizando conjugaciones y oraciones para concientizar sobre la importancia de una buena alimentación para el Vivir Bien.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Cómo nos alimentamos?

**¿QUÉ?** Conversamos sobre la alimentación en nuestra sociedad

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente entrega a cada estudiante una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 14)**, para que estos llenen la misma. Luego y de manera espontánea, los estudiantes deberán compartir las respuestas de la primera tabla y explicar las repuestas de la segunda.

Finalmente, se practica la escucha y lectura escuchando la canción "Fruits and veggies", disponible en: [https://youtu.be/gFVi\\_zwM\\_Kc](https://youtu.be/gFVi_zwM_Kc) cuya letra está disponible en el **Anexo 15**.

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de *What do you like to eat?* **(Anexo 14)** y *Let's practice our listening!* **(Anexo 15)** para cada estudiante
- Reproductor de sonido

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Cómo se utiliza el tiempo presente en inglés?

**¿QUÉ?** Uso y aplicación del tiempo presente simple en inglés

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente realiza una explicación del tiempo presente simple, en su forma positiva, negativa e interrogativa (manejo del verbo TO DO). Para reforzar, el/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 16)** a cada estudiante.

---

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de *Time to practice!* (**Anexo 16**) para cada estudiante
- 

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

2 a 4 horas pedagógicas

---

**3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN****ACTIVIDAD 3: ¿Qué importante es mantenerte sano para ser feliz!**

---

**¿QUÉ?**

Reflexionamos sobre la alimentación sana para Vivir Bien

---

Todos escuchan la canción "Favorite food", disponible en: <https://youtu.be/k40Ns1-FDE8>, acompañando la escucha con una lectura de la letra de la canción disponible en la hoja de trabajo (**Anexo 15**).

Posteriormente, el/la docente elige estudiantes al azar para responder a las siguientes preguntas:

- ¿Es correcto lo que dice la letra de la canción?  
¿Por qué?
- ¿Cuáles son las comidas favoritas de tus compañeros? ¿Comparten los mismos gustos? ¿Cuáles?
- ¿Cuáles son las comidas favoritas de tu familia?

**¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

Luego, el/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 17**) y los estudiantes responden a las preguntas por escrito en sus respectivos cuadernos. Una vez realizado el ejercicio y en mesa redonda, las y los estudiantes comparten sus repuestas de manera espontánea. Se cierra el espacio con una breve reflexión sobre la importancia de EQUILIBRAR las comidas, dando énfasis en que el Vivir Bien (nutrición afectiva) también depende de lo que cada quien consume.

---

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de *Let's practice our listening!* (**Anexo 18**) y *¿Cuál es tu comida favorita?* (**Anexo 17**) para cada estudiante
- 

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

---

#### 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: ¡A crear mensajes de alimentación sana!

---

##### ¿QUÉ?

Creación de recursos multimedia para promover la alimentación sana

---

##### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente divide a los estudiantes en grupos de 3 a 4 personas. Cada grupo debe elaborar uno de los siguientes recursos sobre la temática de la alimentación saludable:

- Adaptación de la letra de una canción o creación de una canción original
- Adivinanza
- Trabalenguas
- Breve discurso
- Cartel informativo
- Crucigrama
- Sopa de letras

El/la docente deberá recordar a las y los estudiantes que los recursos deberán ser elaborados en inglés y sobre la temática de la alimentación saludable.

Al finalizar la elaboración del recurso, cada estudiante deberá presentar su trabajo. Las presentaciones se deberán grabar o ser fotografiadas para poder compartirlas posteriormente en la red social institucional. También se podrán compartir en alguna reunión comunitaria o incluso en la feria pedagógica de la escuela.

---

##### ¿CON QUÉ?

- Depende de lo que cada grupo escoja

---

##### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas. La realización puede requerir algunas horas extracurriculares.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración de responsabilidad en las actividades consignadas.</li><li>• Manifestación de respeto y disciplina en cada actividad.</li><li>• Valoración de la importancia de consumir frutas y vegetales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diferenciación entre los modos del tiempo presente simple: afirmativo, negativo e interrogativo.</li><li>• Manejo de la estructura de una oración en tiempo presente simple.</li><li>• Manejo del verbo auxiliar TO DO.</li><li>• Empleo básico de los verbos, frutas y vegetales en inglés.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resolución de las hojas de práctica.</li><li>• Vocalización en las canciones para el refuerzo de la escucha.</li><li>• Elaboración de recurso de promoción de alimentación saludable.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 9

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Deportes y alimentación saludable	Educación física y deportes
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Fortalecemos la práctica de principios de la nutrición afectiva y biológica mediante la promoción y consumo de alimentos sanos y la práctica de los deportes, integrando el conocimiento de la seguridad alimentaria para fortalecer la formación integral en torno a una vida saludable.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Cómo está nuestra alimentación?

### ¿QUÉ?

Descripción de los alimentos que consumimos

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Un día anterior a la actividad, el/la docente solicita que cada estudiante traiga 2 vasos de cualquier jugo natural. El día de la actividad, las y los estudiantes deberán formar grupos de 5 personas y responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué jugos naturales conoces?
- ¿Qué jugos naturales consumes?
- ¿Con qué frecuencia consumes jugos naturales?
- ¿Cuál es tu jugo favorito?
- ¿Consideras que tu cuerpo está recibiendo una buena alimentación?

Una vez listos, los grupos eligen a un(a) representante para que comparta sus respuestas con los demás.

Posteriormente, realizan los ejercicios del día. Concluida la jornada de educación física, las y los estudiantes intercambian los jugos que llevaron ese día para la actividad.

### ¿CON QUÉ?

- Jugos naturales (elaborados por los estudiantes en casa). El/la docente puede traer algunos jugos en caso de que algún estudiante no lleve el suyo.

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

### ACTIVIDAD 2: Probemos algo diferente

#### ¿QUÉ?

Beneficios de los alimentos naturales

El/la docente describe la diferencia entre alimentos naturales, procesados y transgénicos. Posteriormente, divide a los estudiantes en grupos de 3 personas y entrega una copia de la hoja de trabajo (**Anexo 18**) a cada grupo para que lean el mismo y respondan a la consigna.

Concluido el trabajo en grupo, el/la docente realiza una explicación de los beneficios que tiene el consumo de jugos naturales, tanto en el desayuno como a lo largo del día. Asimismo, presenta breves rutinas de ejercicio centradas en reducir la grasa corporal y mantenimiento de la salud.

Algunas sugerencias de rutinas cotidianas:

- Rutina 1: "Reducir Cintura y Eliminar Rollitos - Solo 6 min de Ejercicio en Casa", disponible en: [https://youtu.be/xn8rDv4\\_y8I](https://youtu.be/xn8rDv4_y8I)
- Rutina 2: "Rutina intensa para quemar grasa - cardio hit", disponible en: <https://youtu.be/3zju-HzFJD5Y>
- Rutina 3: "Destruye la grasa con estos ejercicios - Rutina para perder grasa", disponible en: <https://youtu.be/zBNkL63HJfQ>

Las y los estudiantes deberán elegir una de las rutinas y practicar el mismo en su grupo bajo la supervisión de el/la docente.

Para el día siguiente, el/la docente solicita que cada persona investigue los beneficios que trae el apio, la manera de cultivarse y consumirse. Finalmente, invita a las y los estudiantes a elaborar un jugo de apio y traerlo a clase para que puedan realizar una degustación colectiva.

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

#### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *Conozcamos los alimentos orgánicos, procesados y transgénicos* (**Anexo 18**) para cada grupo

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

### 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: ¿Por qué debemos comer de manera saludable?

**¿QUÉ?** Valoración de una alimentación sana

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente realiza da la siguiente consigna:

- *¿Cuánto tiempo puedes durar haciendo la Rutina 3 (del segundo momento metodológico)? ¿Eres capaz de terminarla? ¿Por qué?*

Las y los estudiantes responden de manera colectiva mientras el/la docente registra las respuestas en la pizarra. Posteriormente, todos practican la Rutina 3 bajo la supervisión de el/la docente. Mientras las y los estudiantes realizan los ejercicios, el/la docente va motivando a los estudiantes a no rendirse en el proceso, aclarando a su vez que cuando sientan que no puedan continuar se detengan para evitar lesiones de cualquier naturaleza.

Después de concluir la rutina, el/la docente realiza las siguientes preguntas:

- *¿Haces ejercicio en tu tiempo libre? ¿Cuáles? ¿Por qué?*
- *¿Crees que puedes adoptar un estilo de vida más saludable?*
- *¿Pudiste terminar la rutina de hoy? ¿Por qué?*

Todos juntos realizan una breve reflexión sobre la importancia de alimentarse de manera saludable para tener un cuerpo fuerte y sano.

**¿CON QUÉ?** No se requieren materiales para esta actividad

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?** 2 horas pedagógicas

### 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: Elaboramos jugos naturales y tutoriales

**¿QUÉ?** Preparación de jugos naturales y rutinas de ejercicios

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

Un día antes de la actividad, el/la docente solicita que cada estudiante traiga un jugo natural a partir de la lectura de la hoja de trabajo **(Anexo 19)**.

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Llegado el día de la actividad, el/la docente solicita a las y los estudiantes organizarse en parejas o grupos de 3 personas. Cada grupo deberá realizar un video en torno a la elaboración de un jugo de su preferencia o una rutina de ejercicio apta para adolescentes (pueden usar la Rutina 1 o 2 del segundo momento metodológico o buscar otras en el internet, etc.). La filmación de los videos puede llevarse a cabo en horas de clase.

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *¿Conocías estos jugos?* (Anexo 19) para cada grupo

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 a 2 horas pedagógicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoración de la alimentación propia.</li><li>• Demostración de trabajo en equipo.</li><li>• Manifestación de disciplina y esfuerzo en cumplir metas auto propuestas.</li><li>• Expresión de respeto hacia las y los compañeros.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diferenciación entre alimentos naturales, procesados y transgénicos.</li><li>• Descripción sobre la importancia que tiene la alimentación saludable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboración y explicación de un jugo natural.</li><li>• Práctica de alguna rutina para quemar grasa.</li><li>• Elaboración de un video tutorial para la elaboración de jugos naturales o la práctica de rutinas de ejercicio.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 10

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Los procesos psíquicos, vivencias y experiencias de los estudiantes	Psicología
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Asumimos los valores de respeto y amor hacia nosotros mismos, a través del estudio de los procesos psíquicos y de nutrición afectiva y la identificación de maneras en la que se percibe la realidad, para lograr una relación enmarcada en los cánones del Vivir Bien y cómo practicar una vida saludable.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¿Qué siento y pienso?

**¿QUÉ?** Reconocemos los procesos psíquicos en la vida cotidiana

**¿CÓMO LO VAMOS A HACER?**

A modo de crear un clima ameno, el/la docente realiza la dinámica de “Papá dragón”, disponible en: <https://youtu.be/RUoap8oGCR4>

Posteriormente, plantea las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron al realizar esta dinámica?
- ¿Puedes mencionar algunas emociones que manifestaron tus compañeros?
- ¿Por qué crees que las personas cambiamos de emociones?
- Del 1 al 10, ¿cuánto te quieres? ¿Por qué te das ese puntaje?
- ¿Qué cosas te hacen feliz?
- ¿Cuántas emociones y sentimientos conoces? Enuméralos.

Para concluir la lección del día, todos participan de la dinámica “Café con leche”, disponible en: [https://youtu.be/\\_Zn905tNp04](https://youtu.be/_Zn905tNp04)

**¿CON QUÉ?** No se requieren materiales para esta actividad

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?** 1 hora pedagógica

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

### ACTIVIDAD 2: ¿Sentimientos y emociones? ¿No es lo mismo?

#### ¿QUÉ?

Definición de los procesos psíquicos y vínculo con la alimentación saludable

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente explica los procesos psíquicos que se dan en la persona; luego describe las diferencias entre emociones, sentimientos y estados de ánimo, así como su influencia en la autopercepción y repercusión sobre el comportamiento humano.

Posteriormente, explica el vínculo que existe entre la nutrición afectiva y biológica. Para ello, puede complementar la siguiente información:

- Nutrición afectiva, disponible en: <http://www.lavozdesanjusto.com.ar/noticias/articulo/-nutricion-afectiva-74633>
- El amor, respeto, sueños, autoestima y comunicación asertiva, son algunos de los elementos indispensables de la nutrición afectiva, disponible en: <https://noticias.universia.net.mx/vida-universitaria/noticia/2007/03/01/44927/el-amor-respeto-suenos-autoestima-comunicacion-asertiva-son-algunos-elementos-indispensables-nutricion-afectiva.html>

Toda la información debe ser recuperada por los estudiantes en organizadores gráficos (mapa conceptual, mapa mental, esquema, diagramas, etc.).

#### ¿CON QUÉ?

- Pizarra
- Tiza o marcador
- Texto base e impresiones de los artículos sugeridos

#### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 a 4 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

### ACTIVIDAD 3: Mente sana, cuerpo sano... vida feliz

#### ¿QUÉ?

Autovaloración personal

#### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo **(Anexo 20)** a cada estudiante.

Después, en formato de mesa redonda, cada estudiante comenta las siguientes preguntas:

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

- ¿Qué se necesita para ser feliz?
- ¿Por qué algunas personas se sienten infelices?
- ¿Qué crees que significa tener una vida feliz?

Para concluir la actividad del día, los estudiantes escuchan el audiocuento "La historia de una caca de vaca", disponible en: <https://youtu.be/5TbGkEZLfsQ> y <https://youtu.be/7brr0ZL9xNw>

**¿CON QUÉ?**

- Una copia de *El árbol de la autoestima* (**Anexo 20**) para cada estudiante
- Reproductor de audio

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

**4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: Mural de motivación

**¿QUÉ?**

Realizamos un mural para motivar a nuestros compañeros

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente divide al aula en grupos de entre 3 y 4 personas y solicita a las y los estudiantes buscar frases de motivación y superación para momentos difíciles. Cada grupo deberá elaborar un cartel con:

- Imágenes y frases de superación
- Frases de alimentación saludable
- Mensajes sobre los beneficios de consumir frutas y verduras

Por aula, se estima que resultarán entre 8 a 11 carteles. Se sugiere que estos se coloquen al ingreso del colegio de manera simultánea o de forma rotativa.

En la medida de lo posible, el/la docente puede solicitar autorización y obtener los recursos necesarios para pintar alguna pared del colegio con frases, mensajes de motivación e imágenes rescatadas de los carteles elaborados.

**¿CON QUÉ?**

- Cartulinas
- Papeles de color
- Marcadores
- Imágenes impresas del internet u otros recursos impresos
- Tijeras

**¿CON QUÉ?**

- Pegamento
- Otros insumos para la decoración de los carteles

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

2 horas pedagógicas

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA****DIMENSIONES**

<b>SER</b>	<b>SABER</b>	<b>HACER</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Valoración de las emociones de los demás.</li><li>• Reconocimiento de la autopercepción y estima personal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de nutrición afectiva y biológica como elementos de los procesos psíquicos en la vida cotidiana.</li><li>• Diferenciación entre emociones, sentimientos y estados de ánimo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participación en las dinámicas de identificación emocional.</li><li>• Manejo de organizadores gráficos para el manejo de la información.</li><li>• Realización de carteles para la promoción de nutrición afectiva y biológica.</li><li>• Complementación del árbol de autoestima.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 11

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
El círculo cromático y su aplicación	Artes Plásticas
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Asumimos la conciencia de practicar una alimentación sana a partir del conocimiento y aplicación del círculo cromático y establecimiento de la relación entre los colores, así como su presencia en los alimentos y el entorno familiar para la promoción de la nutrición biológica y afectiva.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: ¡Qué maravillosos son los colores de la naturaleza!

### ¿QUÉ?

Reconocemos los colores de la naturaleza

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Un día antes de realizar la actividad, el/la docente solicita a las y los estudiantes que traigan una fruta o verdura a la clase. En caso de que algún estudiante no lleve el suyo, el/la docente debe tener algunos para prestar.

Llegado el día de la actividad, el/la docente conforma grupos de 4 estudiantes. Aplicando su creatividad, cada grupo debe armar un bodegón con las frutas o verduras de su grupo. Una vez armado, deberán responder las siguientes preguntas:

- *¿Qué color utilizaste más en la elaboración de tu bodegón?*
- *¿Qué color no utilizaste?*
- *¿Cuántos colores crees que hay en la naturaleza?*
- *Menciona los colores que conoces*

Una vez concluida la actividad, el/la docente solicita a los estudiantes compartir su trabajo y sus respuestas de manera espontáneamente.

### ¿CON QUÉ?

- Frutas o verduras
- Hojas tamaño carta
- Lápices de color
- Marcadores

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

### ACTIVIDAD 2: ¿Qué es el círculo cromático?

¿QUÉ?	Apreciamos los colores de la vida
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>El/la docente realiza la explicación del término “color”, sus características y clasificación. Posteriormente, entrega una copia de la hoja de trabajo <b>(Anexo 21)</b> a cada estudiante, para que procedan a colorear las imágenes.</p> <p>Concluido el ejercicio, el/la docente explica la concepción del círculo cromático. Como actividad complementaria, entrega la hoja de trabajo <b>(Anexo 22)</b> a cada estudiante.</p>
¿CON QUÉ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Una copia de <i>¡A colorear!</i> <b>(Anexo 21)</b> y <i>Flor mandala</i> <b>(Anexo 22)</b> para cada estudiante</li></ul>
¿EN CUÁNTO TIEMPO?	2 a 4 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

### ACTIVIDAD 3: El mundo nos habla también mediante los colores

¿QUÉ?	Los colores que nos animan a comer de forma saludable
¿CÓMO LO VAMOS A HACER?	<p>Un día antes de la actividad, el/la docente solicita que cada estudiante traiga 2 globos de colores a la clase. Llegado el día, inicia la actividad lanzando las siguientes preguntas al azar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Cuáles son los colores de tu comida favorita?</i></li><li>• <i>¿Cuáles son los colores de tu fruta y verdura favorita?</i></li></ul> <p>Mientras un estudiante responde, los demás van adivinando el nombre de la comida, fruta y verdura.</p> <p>Posteriormente, el/la docente entrega una copia de la hoja de trabajo <b>(Anexo 23)</b> a cada estudiante y al concluirse el ejercicio, recoge cada una de ellas. Luego se realiza una breve reflexión a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>¿Crees que tus amigos practican una alimentación saludable? ¿Por qué?</i></li><li>• <i>¿Qué caracteriza una alimentación saludable?</i></li><li>• <i>¿Qué colores tienden a estar más presentes en comidas que forman parte de una alimentación saludable?</i></li></ul>

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- ¿Cuántas emociones conoces? Menciona 5. Procura no repetir aquellas que tus compañeros ya nombraron.
- ¿Crees que practicar la alimentación saludable ayuda a ser feliz? ¿Por qué?

Al finalizar la reflexión colectiva, el/la docente forma grupos de 5 personas. Utilizando los globos inflados, cada grupo deberá dibujar sentimientos o emociones sobre ellos, procurando no repetir las mismas (pueden utilizar gestos comunes de los emoticones si gustan).

Para finalizar la jornada, todos salen al patio de la escuela a tomarse una foto grupal junto con los globos. Al retorno, el/la docente concluye con una breve reflexión sobre los colores en las comidas; para ello puede hacer uso del artículo "El código secreto del color de los alimentos (y cómo aprovecharlo de él)", disponible en: <https://www.lavan-guardia.com/vivo/nutricion/20160226/4023641265/colores-alimentos-beneficios.html>

### ¿CON QUÉ?

- Una copia de *Arcoíris de la alimentación saludable (Anexo 23)* para cada estudiante

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 horas pedagógicas

## 4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN

ACTIVIDAD 4: ¡Hagamos cuadros artísticos!

### ¿QUÉ?

Elaboración de cuadros artísticos sobre temas alimenticios

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente solicita que cada estudiante realice, según la técnica de su preferencia (acuarela, grafito o lápiz negro, óleo, etc.) un dibujo o pintura sobre alimentación saludable. Algunas sugerencias para orientar los trabajos incluyen:

- Dibujos de memes
- Coloreado de letras con mensajes
- Coloreado de distintos tipos de comida (chatarra y comida saludable)
- Dibujos de personajes favoritos comiendo alimentos saludables

Cada dibujo o pintura deberá ser fotografiada y publicada en la plataforma del colegio, también pueden ser compartidos en los pasillos o patios, o reservarse para la feria pedagógica.

---

**¿CON QUÉ?**

- Hojas de cartulina tamaño carta
- Lápices de color
- Marcadores
- Acuarelas
- Óleos

---

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

2 horas pedagógicas (si es necesario, los trabajos se pueden completar en casa)

---

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA****DIMENSIONES**

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostración de responsabilidad en los trabajos asignados.</li><li>• Manifestación de diálogo y respeto en grupo.</li><li>• Valoración de una alimentación saludable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización del término "color".</li><li>• Clasificación de los colores en primarios y secundarios a partir del círculo cromático.</li><li>• Identificación de las emociones.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manejo de técnicas de expresión artística básica: dibujo a lápiz o grafito, coloreado de imágenes, pintado con acuarela.</li><li>• Pintado de la Flor Mandala.</li><li>• Realización de cuadros artísticos.</li></ul>

# PROPUESTA DE PLAN DE CLASE : 12

UNIDAD TEMÁTICA	ÁREA DE SABERES Y CONOCIMIENTOS
Los materiales y sus propiedades	Técnica tecnológica general
OBJETIVO HOLÍSTICO	
Reflexionamos sobre el uso de la materia prima en la vida cotidiana, conceptualizando su uso en la alimentación e impacto en la sociedad y la Madre Tierra, así como la observación y análisis de nuestra realidad para la asunción de un pensamiento crítico y propositivo para Vivir Bien.	

## 1ER MOMENTO METODOLÓGICO: PRÁCTICA

ACTIVIDAD 1: La materia prima de nuestra región

### ¿QUÉ?

Analizamos la materia prima de nuestro contexto

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente divide a los estudiantes en grupos de 4 personas y pide que escriban la receta de un plato típico de la región bajo la siguiente estructura:

- Ingredientes
- Preparación
- Presupuesto de preparación
- Costo en restaurantes

Una vez elaboradas las recetas, los grupos intercambian recetas al azar. Cada grupo deberá revisar la receta que le tocó y hacer correcciones en caso de ser necesario, añadiendo o restando ingredientes o modificando el proceso de preparación y revisando los costos detallados. Para finalizar, todos comentan sobre cuál es la importancia de conocer los platos de la región, cómo se obtienen los ingredientes y de dónde proceden éstos.

### ¿CON QUÉ?

- Lápiz o bolígrafo
- Cuadernos

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

1 a 2 horas pedagógicas

## 2DO MOMENTO METODOLÓGICO: TEORÍA

ACTIVIDAD 2: ¿Cuáles son las propiedades de la materia prima de la producción alimentaria?

### ¿QUÉ?

La materia prima y sus propiedades

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente introduce la jornada conceptualizando los términos relacionados a materia prima, sus propiedades y la transformación en productos de utilidad comunitaria.

Para el estudio de la producción de platos típicos de Bolivia, el/la docente presenta los videos "Gastronomía boliviana en hora 23", disponible en: <https://youtu.be/GFt-jz5ImKBo> y "Cuerpo y mente saludable - Tips de salud", disponible en: [https://youtu.be/\\_JDOGskVMNY](https://youtu.be/_JDOGskVMNY)

Para la complementación teórica, el/la docente hace la entrega de la hoja de trabajo (**Anexo 24**), tarea que puede ser realizada en casa por las y los estudiantes.

### ¿CON QUÉ?

- Reproductor de video y proyector
- Una copia de *La producción de alimentos en Bolivia* (**Anexo 24**) para cada estudiante

### ¿EN CUÁNTO TIEMPO?

2 a 4 horas pedagógicas

## 3ER MOMENTO METODOLÓGICO: VALORACIÓN

ACTIVIDAD 3: De dónde vienen mis alimentos y cómo se producen

### ¿QUÉ?

Valoración del trabajo de producción de los alimentos

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

El/la docente conforma grupos de 4 estudiantes y cada grupo escoge un representante quien realizará una presentación de resultados al final de la jornada.

Prevía comunicación a los padres de familia, los estudiantes visitan un mercado local. El líder de cada grupo tiene la consigna de apoyar en la disciplina grupal, así como algún padre o madre que decida acompañar la actividad.

Cada grupo pasea por el mercado y realiza una observación de los productos que están a la venta, pausando en algunos puestos para conversar con la persona que atiende y preguntar cómo llegan los productos al mercado, su procedencia y forma de preparación. Cada grupo

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

escribe las respuestas y la recolección de testimonios en la hoja de trabajo **(Anexo 25)**.

Una vez de vuelta en el aula, los representantes de grupo comparten las respuestas recogidas. Los demás brindan comentarios valorativos sobre la experiencia.

**¿CON QUÉ?**

- Hojas de permiso firmadas por los padres de familia
- Una copia de *La oferta en mi mercado* **(Anexo 25)** para cada grupo

**¿EN  
CUÁNTO  
TIEMPO?**

4 horas pedagógicas

**4TO MOMENTO METODOLÓGICO: PRODUCCIÓN**

ACTIVIDAD 4: ¡Difundamos la seguridad alimentaria!

**¿QUÉ?**

Elaboración de videos didácticos sobre la seguridad alimentaria para el Vivir Bien

**¿CÓMO LO  
VAMOS A  
HACER?**

El/la docente presenta el video: "Seguridad Alimentaria en Bolivia", disponible en: <https://youtu.be/aqmX9X7iKsk>

Luego, divide a las y los estudiantes en grupos de hasta 5 personas y solicita que estos elaboren un video en torno a uno de las siguientes opciones:

- Breve exposición sobre el video observado en este momento metodológico (Seguridad Alimentaria en Bolivia)
- Mininoticiero sobre la visita realizada a un mercado y las respuestas obtenidas de los y las vendedoras
- Breve exposición acerca de la relación entre una alimentación saludable y la felicidad (deberán hacer referencia a los contenidos del video observado en el momento metodológico de la teoría: Cuerpo y mente saludable - Tips de salud)
- Tutorial en torno a la elaboración de un plato típico de la región

Una vez elaborados, el/la docente obtiene un reproductor para que cada grupo presente su video con los demás en el aula. Así también, los videos pueden ser compartidos en las redes de la comunidad educativa y en alguna reunión comunitaria.

---

**¿CON QUÉ?**

- Reproductor de video y proyector
- Cámara o celular

---

**¿EN CUÁNTO TIEMPO?**

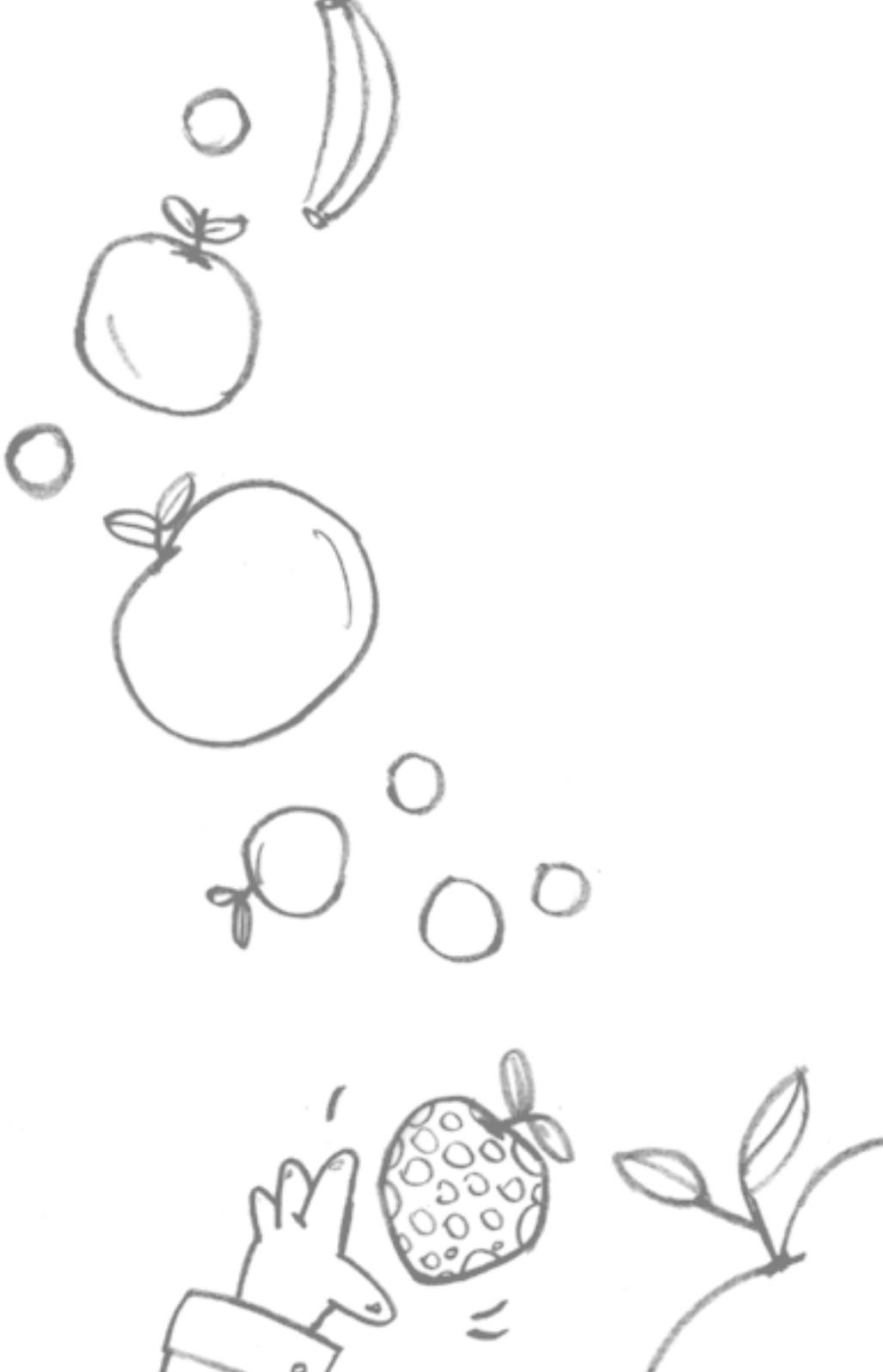
2 horas pedagógicas (también se podrán destinar horas extracurriculares para las grabaciones de cada grupo)

---

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD TEMÁTICA

### DIMENSIONES

SER	SABER	HACER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexión sobre la importancia de la materia prima en la alimentación.</li><li>• Reconocimiento de la utilización de la materia prima en nuestra comunidad.</li><li>• Demostración de trabajo en equipo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceptualización de la materia prima y su transformación en la comunidad.</li><li>• Identificación de la materia prima agrícola que existe en cada departamento.</li><li>• Explicación personal sobre la seguridad alimentaria y el Vivir Bien.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Descripción de las actividades productivas de la comunidad.</li><li>• Análisis de la procedencia de la materia prima que se produce en la región.</li><li>• Elaboración de videos en torno a la alimentación.</li></ul>



**Extendemos un agradecimiento a los siguientes docentes en ejercicio y en proceso de formación quienes han participado activamente en el desarrollo de esta guía y del material educativo que la acompaña:**

Ada Wendy Rivera Condori

Ana Noemy Justiniano Guaribana

Dayler Choquehuanca Quispe

Gianina Madelein Rodriguez Méndez

Jacinta Lucy Murillo Kari

Juana Isabel Soto Álvarez

Luisa Tuco Apaza

María del Rosario Rojas Fernández

Marisol Crespo Marin

Martha Flores Fuentes

Nancy Basilia Onofre Siñani

Paola Cinthia Quintana Méndez

Reyna Verónica Paredes Callisaya

Ros Mery Quisbert Gironda

Rosario Méndez Lara

Tatiana Hortencia Peñaranda Zenteno

Teresa Lidia Choque Chávez

Wilmer Rodrigo Nina Mamani

## **Nutrición Afectiva y Biológica: con enfoque de Seguridad Alimentaria** **Primer año de secundaria comunitaria productiva**

Seguridad Alimentaria / Alimentación Saludable / Alimentos / Educación Escolar / Ejes Articuladores / Currículo Educativo / Concreción Curricular / Nutrición / Nutrición Afectiva / Nutrición Biológica

---



Fundación Alternativas  
Calle Lisímaco Gutiérrez, No. 490  
Edificio De Luna, Oficina 5B  
Sopocachi, La Paz, Bolivia  
Tel: (+591) 2 2434711

[www.alternativascc.org](http://www.alternativascc.org)

   @Alternativascc

### **AUTORES:**

Francisco Pati

### **EDITORA:**

María Teresa Nogales (Fundación Alternativas)

### **DISEÑO BASE E ILUSTRACIÓN DE FONDOS Y PORTADILLAS:**

Jorge Dávalos

### **DIAGRAMACIÓN DE INTERIORES E ILUSTRACIÓN DE PORTADA Y FICHAS:**

**wok** ideas.

Impreso en Bolivia  
Diciembre 2020

Esta publicación fue posible con el apoyo de Hivos, la Cooperación Belga al Desarrollo y Louvain Coopération au Développement.

Las opiniones que son expresadas en este documento no representan necesariamente las del Estado holandés o belga, ni los compromete de modo alguno.



**Bélgica**  
sociedad para el desarrollo

Implementado por





**ALTERNATIVAS**

Cultivando Comunidades



**Bélgica**

socio para el desarrollo

Implementado por



PROHIBIDA SU VENTA