

Plantilla de Plan de Unidad Didáctica

Autor de la Unidad	
Nombre y Apellido	JENNY PAOLA VELASQUEZ VERGARA
Institución Educativa	COLEGIO ESTRELLA DEL SUR
Ciudad, Departamento	BOGOTA, CUNDINAMARCA
¿Qué? - Descripción general de la Unidad	
Título	¿PORQUÉ Y CÓMO ALIMENTARMOS?
Pregunta Problematicadora	¿Para qué alimentarse? ¿Qué relación tiene el sistema digestivo y la alimentación? ¿Cómo funciona el sistema digestivo? ¿Cómo se alimentan algunas comunidades humanas? ¿Podemos tener una alimentación saludable? ¿Qué tiene que ver la problemática ambiental con la alimentación?
Resumen de la Unidad	<p>Los estudiantes de grado sexto, identificarán la alimentación como un proceso de transformación de los alimentos en sustancias más pequeñas (nutrientes) para el buen funcionamiento del sistema digestivo, evidenciando la relación con otros sistemas vistos en clase, identificando la coherencia de la alimentación con la salud del cuerpo humano.</p> <p>Elaborarán un modelo en 3D del sistema digestivo (un órgano por equipo de trabajo), entendiendo la función de cada una de las partes de la estructura; finalmente relacionan los problemas ambientales y de mala alimentación con los problemas de salud, reconociendo que todo está ligado a la sobrepoblación, deterioro de recursos naturales, contaminación ambiental, mala alimentación y el sedentarismo, que afecta el funcionamiento del cuerpo humano generando enfermedades. Y como reflexión comprenderán la dieta de algunas comunidades humanas por sus recursos disponibles.</p>
Área	Ciencias naturales
Áreas que se Integran	Informática, tecnología y artística
Contenidos de	<p>Fisiología del aparato digestivo Hábitos alimenticios Coherencia de alimentación y salud del cuerpo humano Problemas ambientales y la mala alimentación.</p> <p>Informática y tecnología: Interactuar con el computador buscar y trabajar en la página o block jimdo de la practicante, la dieta de</p>

Aprendizaje	<p>algunas comunidades humanas por sus recurso disponibles, ARTES: Elaboración de exposición un modelo en 3d del A. Digestivo con material reciclado(un solo órgano por grupo)</p>
¿Por qué? – Fundamentos de la Unidad	
Estándares Curriculares	<p>Primero que todo, los conocimientos propios de las ciencias naturales: entorno vivo, entorno físico, ciencia, tecnología y sociedad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explico las funciones de los seres vivos a partir de las relaciones entre diferentes sistemas de órganos. • Relaciono energía y movimiento. • Relaciono la dieta de algunas comunidades humanas con los recursos disponibles y determino si es balanceada. • Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores. • Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental • Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.
Competencias	<p>Competencias: Científicas y las actitudes requeridas para explorar hechos y fenómenos; analizar problemas; observar y obtener información; definir, utilizar y evaluar diferentes métodos de análisis, compartir los resultados, formular hipótesis y proponer las soluciones.</p>
Objetivos de Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar mis hábitos alimenticios • Reconocer el funcionamiento sistema digestivo. • Comprender causales de las enfermedades por mala alimentación. • Identifica factores que afectan la alimentación, como la sobre población y la contaminación ambiental. • Comprender la dieta de algunas comunidades humanas por sus recursos disponibles
Evidencias de aprendizaje	Anexo 1
¿Quién? - Dirección de la Unidad	
Grado	Sexto

Perfil del estudiante														
Habilidades del Pensamiento científico - Acciones del Pensamiento	Acercamiento a un científico social o un científico natural que pueda comprender, entender y conocer el entorno del mundo natural, físico, químico y social en el que habitamos.													
Contexto Social	viven en la localidad 19 ciudad bolívar, donde las problemáticas sociales interviene en los hábitos alimenticios y emocionales de los niños, por desempleo, abandono , etc.													
¿Dónde? ¿Cuándo? – Escenario de la Unidad.														
Lugar	aula de clase													
Tiempo aproximado	2 días clase de c.naturales													
¿Cómo? – Detalles de la Unidad														
Estrategia y Secuencia Didáctica	<p>modelo constructivista con enfoque humanístico; Procesos sociales que influyen en la adquisición de las habilidades intelectuales; La interacción social es el origen y el motor del aprendizaje.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Materiales y herramientas TIC</th> <th>Descripción</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Enganche</td> <td>Todos responderán a un test de autoevaluación de su alimentación (anexo)</td> <td>¿Responder rápidamente que desayunaron y almorzaron hoy? ¿Alguien está totalmente seguro que tiene una alimentación saludable?</td> </tr> <tr> <td>Exploración</td> <td>Observemos el cuerpo humano, un proceso de transformación de alimentos a sustancias más pequeñas</td> <td>Un voluntario debe participar en explicación, se dibujara con marcador el aparato digestivo y se explorara brevemente el proceso de transformación de los alimentos, desde la boca hasta el ano.</td> </tr> <tr> <td>Explicación</td> <td>Las funciones de cada órgano del aparato digestivo.</td> <td>Conozcamos las funciones de cada uno de los órganos. Extendámonos a la</td> </tr> </tbody> </table>			Materiales y herramientas TIC	Descripción	Enganche	Todos responderán a un test de autoevaluación de su alimentación (anexo)	¿Responder rápidamente que desayunaron y almorzaron hoy? ¿Alguien está totalmente seguro que tiene una alimentación saludable?	Exploración	Observemos el cuerpo humano, un proceso de transformación de alimentos a sustancias más pequeñas	Un voluntario debe participar en explicación, se dibujara con marcador el aparato digestivo y se explorara brevemente el proceso de transformación de los alimentos, desde la boca hasta el ano.	Explicación	Las funciones de cada órgano del aparato digestivo.	Conozcamos las funciones de cada uno de los órganos. Extendámonos a la
	Materiales y herramientas TIC	Descripción												
Enganche	Todos responderán a un test de autoevaluación de su alimentación (anexo)	¿Responder rápidamente que desayunaron y almorzaron hoy? ¿Alguien está totalmente seguro que tiene una alimentación saludable?												
Exploración	Observemos el cuerpo humano, un proceso de transformación de alimentos a sustancias más pequeñas	Un voluntario debe participar en explicación, se dibujara con marcador el aparato digestivo y se explorara brevemente el proceso de transformación de los alimentos, desde la boca hasta el ano.												
Explicación	Las funciones de cada órgano del aparato digestivo.	Conozcamos las funciones de cada uno de los órganos. Extendámonos a la												

		<p>Relación de la digestión con otros sistemas de órganos. Coherencia de la alimentación con la salud del cuerpo. Problemas ambientales y mala alimentación.</p>	<p>relación con los otros sistemas de órganos.</p> <p>Sabías que... es una actividad en la que se darán datos sobre la alimentación y la salud del cuerpo humano, al azar por tingo tingo tango (Anexo) VER Video de problemas ambientales por causa de la mala alimentación. https://www.youtube.com/watch?v=UJb17XoqJik Industria Ganadera e Impacto Medioambiental</p>
	Elabora	<p>Exposición por grupos, sobre la dieta de algunas comunidades humanas por sus recursos disponibles.</p> <p>Exposición por grupos de modelo 3D A. Digestivo</p>	<p>Se facilitara, mi dirección del block jimdo.com el documento base para que conozcan la dieta de algunas comunidades humanas y preparen creativamente su exposición.</p> <p>Para el modelo en 3D se requiere que sea usado solo materia reciclado y explicado brevemente.</p>
	Evaluación	<p>Mesas de trabajo con juegos - actividad lúdica.</p>	<p>Rotación por mesas de trabajo, resumiendo toda la unidad.</p>
Secuencia Didáctica			
Momento (s)	Tiempo	Enseñanza/Actividades de aprendizaje	Herramientas didácticas
Actividad 1			

ANEXOS:

Como guías, talleres, lecturas, laminas, videos y todo el material que soporta el desarrollo óptimo de la Unidad Didáctica

TEST DE AUTOEVALUACIÓN DE SU ALIMENTACIÓN

1. ¿Cuántas veces a la semana come comida rápida o picotea?
 - a. menos de 1 (0)
 - b. 1-3 veces (1)
 - c. más de 4 (2)
2. ¿Cuántas raciones de fruta come al día?
 - a. cinco o más (0)
 - b. 3-4 veces (1)
 - c. 2 o menos (2)
3. ¿Cuántas raciones de verdura come al día?
 - a. cinco o más (0)
 - b. 3-4 veces (1)
 - c. 2 o menos (2)
4. ¿Cuántos vasos de refrescos edulcorados bebe al día, como media?
 - a. menos de 1 (0)
 - b. 1-2 (1)
 - c. 3 o más (2)
5. ¿Cuántas veces por semana come legumbres, pollo o pescado?
 - a. 3 o más veces (0)
 - b. 1-2 veces (1)
 - c. menos de 1 vez (2)
6. ¿Cuántas veces por semana come snacks, como patatas chips o galletitas?
 - a. 1 vez o menos (0)
 - b. 2-3 veces (1)
 - c. 4 o más veces (2)
7. ¿Cuántas veces por semana come postres dulces/ bollos?
 - a. 1 vez o menos (0)
 - b. 2-3 veces (1)
 - c. 4 o más veces (2)
8. ¿Cuánta margarina, mantequilla o grasa animal (manteca, bacón) utiliza?
 - a. muy poco (0)
 - b. algo (1)
 - c. mucho (2)

**PARA ESTE ANEXO
DOS 2 TEST EN
UNA HOJA**

Debe responder correctamente, procurando no engañarse a sí mismo.

SABIAS QUE...

1. Productos procesados: pero nos referimos a aquellos ricos en proteínas y carbohidratos (carnes, lácteos y cereales, principalmente) fritos, cocidos, ahumados, sellados, horneados. Está probado científicamente que esto induce oxidación en tu cuerpo favoreciendo la aparición y evolución de enfermedades como diabetes, algunas renales, cardiovasculares, neurodegenerativas, Alzheimer y envejecimiento.

2. Productos con fructosa

El alto consumo de azúcares refinados con lleva a la aparición de obesidad y diabetes, razón por la cual la ciencia y la industria encaminan sus esfuerzos en encontrar sustitutos para endulzar los alimentos. Uno de ellos, la fructosa, que al ser metabolizada por el hígado, su exceso podría convertirse en grasa, esto ocasiona que los niveles de colesterol y triglicéridos se incrementen en la sangre. Esto es similar a lo que pasa con el alcohol, por lo tanto, puede causar hígado graso y en el peor caso, se convierte en cirrótico.

3. Alimentos con grasas trans: Te has preguntado a ¿qué se refiere la leyenda en las etiquetas de los alimentos que dice “libre de o sin grasas trans”? (en galletas, panes, barritas de cereales, margarinas, lácteos, crema para café, productos pre-ensados y congelados). Estudios han relacionado su ingesta con diversos tipos de cánceres, enfermedad isquémica del corazón y diabetes.

4. Carnes rojas y procesadas: Carnes rojas, sobre todo procesadas (deshidratadas, saladas, ahumadas, curadas, embutidos o aquellas con aditivos) han sido relacionadas al colesterol alto o aterosclerosis debido a su alto contenido en grasa saturada hoy en día se han asociado a cáncer, principalmente de estómago y colon. Al consumirlos podrían generar compuestos mutagénicos, dando un aporte excesivo de hierro en el organismo.

5. Jugos y malteadas: Se han ligado a la obesidad y diabetes por su alto contenido de azúcares simples; además al extraer solamente el jugo, reduce el contenido de fibra soluble e insoluble, disminuyendo la ayuda en absorción de glucosa y grasas, aumentando la posibilidad de estreñimiento, divertículos y cáncer intestinal. Tómalos con moderación y de preferencia consume fruta.

6. Leche: Las controversias en este tema radican en que el ser humano es el único mamífero que consume leche en la vida adulta. Su principal efecto nocivo en la salud ha sido por su alto contenido en grasa saturada, esta produce enfermedad cardiovascular y se ha asociado con el cáncer de seno y próstata; además, la presencia de grasa tiene influencia negativa sobre algunas hormonas sexuales, lo que facilita la carcinogénesis.

7. Bebidas energizantes : estas son diferentes a las bebidas deportivas o a las aguas vitaminadas que encontramos en el supermercado. Normalmente las bebidas energéticas contienen cafeína, taurina, vitaminas, suplementos herbales, azúcares o edulcorantes a los cuales se les atribuye el efecto de mejorar la energía, de aumentar el rendimiento físico y la concentración. El consumo puede ser nocivo a la salud y es peor cuando se combinan con alcohol, ya que sus ingredientes estimulan el sistema nervioso central dando efectos negativos directos sobre el corazón y la presión arterial.

VIDEO



Industria Ganadera e Impacto Medioambiental