



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE EDUCACIÓN



ESCUELA PROFESIONAL DE PERFECCIONAMIENTO DOCENTE -EPD
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL -PROCAP

PLAN DE SESIÓN DE APRENDIZAJE

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Institución Educativa: 16001 "Ramón Castilla y Marquesado"
- 1.2. Ciclo: IV
- 1.3. Grado: Tercero
- 1.4. Sección: "B"
- 1.5. Fecha: 29 de setiembre de 2017
- 1.6. Hora: 11:10 am
- 1.7. Duración: 45 minutos.
- 1.8. Bachiller: Nelsi Vásquez Vizconde
- 1.9. Especialidad: Educación Primaria
- 1.10. Jurado Evaluador:

Presidente: Mg. Santos Augusto Chávez Correa
Secretario: Ing. Augusto Hugo Mosqueira Estraver
Vocal: M. Cs. Eduardo Federico Salazar Cabrera

V. O. B. O.
[Handwritten signature]

II. DATOS CURRICULARES:

- 2.1. Área: Ciencia y Ambiente
- 2.2. Competencia: Cuerpo humano y conservación de la salud.
- 2.3. Título de la sesión: Clasificamos los alimentos de mi localidad según sus nutrientes.

III. APRENDIZAJES ESPERADOS.

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICA	INSTRUMENTO
Explica el mundo físico, basado en conocimientos científicos	Comprende y aplica conocimientos científicos y argumenta científicamente.	Clasifica los alimentos según el tipo de nutriente que contiene en mayor proporción.	observación	Ficha de observación sistemática (lista de cotejo)
Indaga mediante métodos científicos situaciones que puede ser investigada por la ciencia.	Genera y registra datos e información.	Registra datos o información en tablas y/u organizadores gráficos.		
ACTITUD: Toma decisiones para tener una alimentación saludable.				

III. SECUENCIA DIDÁCTICA.

ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO PROBABLE
<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none"> • La docente saluda cordialmente al jurado evaluador y a los estudiantes. • La docente organiza a los estudiantes para iniciar el desarrollo del tema. • La docente muestra algunos productos alimenticios y realiza las siguientes preguntas. ¿Qué son estos productos? ¿Para qué sirven?; ¿En qué momento se utilizan?; ¿Dónde los encontramos? ¿Qué alimentos consumen mayormente en el desayuno? , ¿Por qué es importante tomar desayuno? , ¿Por qué son importantes los alimentos? La docente registra las ideas en la pizarra. • La docente comunica el propósito: Hoy aprenderemos a clasificar los alimentos según sus nutrientes para reconocer cuando un plato de comida es saludable y cuando no. • Establecen con la docente las normas de convivencia que los ayudarán a trabajar en equipo: <ul style="list-style-type: none"> - Escuchar y respetar la opinión de los compañeros, - Compartir los materiales y utilizarlos con responsabilidad. - Levantar la mano para opinar. 	<p>Dialogo</p> <p>Productos alimenticios Cebolla ,tomate , arroz ,leche, frijol, aceite, queso, huevo ,limón ,plátano.</p> <p>Pizarra Plumones Mota</p>	<p>10 Minutos</p>

<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La docente presenta a los estudiantes la siguiente situación y dialogan sobre los ingredientes de los platos elegidos por María y José. <p>“María y José visitaron con sus padres a un restaurant de la localidad. Había variedad de platos que no sabían cual escoger para almorzar, pero al final María decidió por el pollo a la brasa, mientras que José por el ceviche.</p> <p>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La docente plantea las siguientes preguntas y escucha las respuestas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿A qué grupo de alimentos pertenecen los ingredientes con que se prepararon los platos de María y José? - ¿Creen que son platos saludables? ¿Por qué? <p>PLANTEAMIENTO DE LAS HIPÓTESIS.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La docente organiza los grupos y les indica que grupos van a trabajar con el plato de María y quiénes con el plato de José. Luego les entrega un papelote con las preguntas para que respondan. • Solicita que un representante de cada grupo exponga su respuestas • La docente resalta los criterios comunes de clasificación, así como las diferencias. <p>ELABORACIÓN DEL PLAN DE INDAGACIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La docente plantea las preguntas y anota sus respuestas en la pizarra. <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué podemos hacer para saber cuál o cuáles de sus respuestas son correctas? - ¿Dónde podemos buscar información? <p>REGISTRO Y ANÁLISIS DE DATOS E INFORMACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • La docente les invita a revisar información en una ficha informativa e indica que realicen una lectura silenciosa y oral. • A medida que van leyendo se va planteando preguntas como: ¿Qué son los alimentos? ¿Qué son los nutrientes? ¿Qué función cumplen los nutrientes en nuestro cuerpo? ¿En qué alimentos los podemos encontrar? Y subrayan las ideas encontradas en la ficha. • La docente retroalimenta las respuestas de los estudiantes a través de una explicación. 	<p>Pizarra mota Plumones Papelote Fichas impresas lámina</p>	<p>30 Minutos</p>
--	--	-----------------------

<ul style="list-style-type: none"> • La docente solicita que los grupos con la información que tienen de los alimentos clasifique los ingredientes de las comidas de María y José, según los tipos de nutrientes. Completando una tabla y lo socializan. (ANEXO 02) • La docente pide a los estudiantes que verifiquen sus hipótesis según el resultado de clasificación que hicieron con las comidas de María y José. <p>ESTRUCTURACIÓN DEL SABER CONSTRUIDO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con ayuda de la docente los estudiantes resuelven una ficha de trabajo y elaboran sus conclusiones sobre las clases de alimentos de las comidas de María y José y algunos alimentos de su localidad; teniendo en cuenta el tipo de nutrientes que poseen. <ol style="list-style-type: none"> 1. plato de María posee alimentos que contienen glúcidos (papa), proteínas (pollo), así como grasas (aceite y pollo). Por su parte el plato de José contiene proteínas (pescado), glúcidos (camote, choclo), así como El vitaminas y minerales (sal, limón y cebolla). Sin duda este es el plato nutritivo. 2. Para que una comida sea saludable, debe contar con diferentes tipos de nutrientes. Mientras mayor sea la variedad, mejor será la alimentación para nuestro organismo. 		
<p>Cierre:</p> <p>Reflexionan sobre sus aprendizajes: La docente hace recordar a los estudiantes paso a paso las actividades realizadas para clasificar los alimentos según sus nutrientes: ¿Qué han aprendido hoy sobre los alimentos?, ¿Por qué es importante consumir diferentes tipos de alimentos y no solo uno?, ¿Qué fue lo que más les gustó de la sesión?, ¿Qué cambios creen que deben hacer en su alimentación para que sea más saludable?</p> <p>Evalúa junto con los estudiantes si las normas de convivencia establecidas al inicio de la sesión fueron cumplidas.</p>	Participación activa	05 minutos

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS y LINKOGRÁFICAS

5.1 Básica:

- Ministerio de Educación. Texto escolar Ciencia y Ambiente 3 (2012) Lima: Ediciones Santillana S.A.
- Ministerio de Educación. Texto escolar Ciencia y Ambiente 4 (2015) Lima: Ediciones Santillana S.A.

5.1 De profundización:

- Martínez, Alfredo (2004). Alimentos. Composición y propiedades (primera Edición edición). Interamericana de España. Consultado el 26 de febrero de 2011.
- MORALES, Carmen Montero. "Alimentación y Vida Saludable ¿Somos lo que ¿Comemos?". Universidad Pontificia de Comillas, Madrid. 2003.

1.1. Técnico Pedagógica:

- Ministerio de Educación. Rutas de Aprendizaje 2015, fascículo IV
- Ministerio de Educación. Unidad didáctica y sesiones de aprendizaje 3. 3 (2016) Lima : Consorcio Corporación gráfica navarrete S.A .



Nelsi Vásquez Vizconde
Bachiller

VI. ANEXOS

- ANEXO N° 01 Ficha informativa.
- ANEXO N° 02 ficha de organización de la información
- ANEXO N° 03 Ficha de trabajo
- ANEXO N° 04 Ficha de observación

ANEXO 01

FICHA INFORMATIVA

Clasificación de los alimentos según sus nutrientes

LOS ALIMENTOS

Son sustancias que nos **brindan nutrientes**. Los nutrientes permiten que nuestro cuerpo crezca, este sano y tenga la **energía** que necesitamos para realizar nuestras actividades diarias, correr, saltar, caminar estudiar, etc;

Casi todos los alimentos son de origen **animal y vegetal**, pero también tenemos de origen mineral, como la sal.

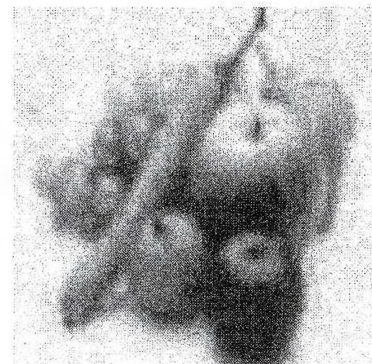
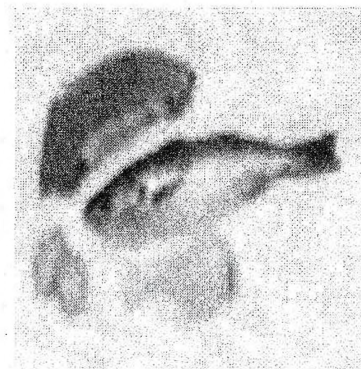
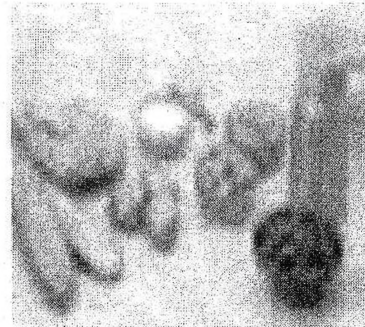
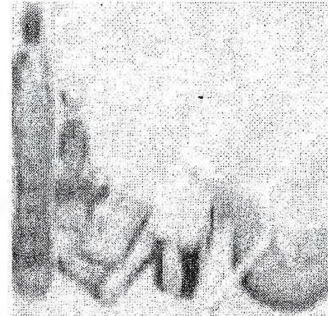
Los alimentos según sus nutrientes se clasifican en:

Lípidos. Su función es **aportar energía** de reserva para mantener la temperatura del cuerpo cuando se agota la energía de los glúcidos. Se encuentran en la mantequilla, la margarina y el aceite. También en los embutidos, en las hamburguesas, la carne y algunos pasteles.

Glúcidos. Su función es **proporcionar energía** para realizar nuestras actividades cotidianas. Algunos son dulces y se encuentran en el azúcar, la miel y las frutas. Otros se encuentran en el pan, los fideos, el arroz, las papas, la yuca, etc.

Proteínas. Su principal función es **formar las células del cuerpo que te permiten crecer y reparar tejidos y órganos**, como la piel, los dientes los huesos y los músculos. Se encuentran: En las carnes, el pescado, los huevos, la leche, el yogur y menestras.

Las vitaminas y minerales. Son fundamentales para **evitar muchas enfermedades** y mantenernos sanos. Se encuentran principalmente en las frutas y en las verduras.



ANEXO 02

Ficha de organización de la información

Nombre y apellidos: _____

A partir de la ficha informativa organiza la información sobre los alimentos y sus nutrientes en el siguiente cuadro...

Tipos de nutrientes	¿Cuál es su función?	¿En qué alimentos los encontramos?
Glúcidos o grasas		
Proteínas		
Lípidos o carbohidratos		
Vitaminas y minerales		

ANEXO 03

FICHA DE TRABAJO

Nombre y apellidos: _____

Observa y lee la lista de alimentos luego clasifícalos indicando con una x el tipo de nutriente que contiene.

alimentos	Lípidos	Glúcidos	Proteínas	Vitaminas	Minerales
Carne de res					
Tomate					
Naranja					
Queso					
Agua					
Pollo					
yuca					
Leche					
Frijol					
Pescado					
Papa					
Repollo					
Mango					
Cuy					
Arroz					
Plátano					
Zanahoria					
Maíz					
Palta					

¿Qué comida es rica en vitamina y proteínas?

¿Qué pasaría si dejaras de consumir proteínas?

¿Por qué debes de consumir glúcidos y lípidos?

ANEXO 04

**FICHA DE OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA
(lista de cotejo)**

GRADO: Tercero

SECCIÓN: "B"

ÁREA: Ciencia y Ambiente

TEMA: Los alimentos y su valor nutritivo

N° de Orden	APELLIDOS Y NOMBRES	INDICADORES DE LOGRO		LOGRO
		Clasifica los alimentos según el tipo de nutriente que contienen en mayor cantidad ,	Registra datos e información en tablas y/u organizador gráfico	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				



**Nelsi Vásquez vizconde
BACHILLER**