

¡Saboreando el Mundo! Descubriendo el Sentido del Gusto

Ciencias Naturales | Biología | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3 a 5 años) exploren y comprendan el sentido del gusto, una de las formas en que nuestro cuerpo conoce el mundo. A través de actividades sensoriales, juegos y experimentos simples, los pequeños descubrirán cómo la lengua y el sentido del gusto nos ayudan a reconocer diferentes sabores como dulce, salado, ácido y amargo. Este aprendizaje es relevante porque fortalece su conocimiento del cuerpo humano y fomenta hábitos saludables al conocer mejor los alimentos.

Además, al relacionar lo aprendido con su vida diaria, los niños entenderán por qué les gustan ciertos alimentos y cómo cuidar su salud. Las actividades promueven la participación activa, el juego y la exploración, respetando las distintas formas en que cada niño aprende, para que todos puedan disfrutar y aprovechar la experiencia educativa.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar los sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo.
- Explorar el sentido del gusto mediante la degustación de diferentes alimentos seguros y comunes.
- Expresar sus preferencias y sensaciones relacionadas con los sabores experimentados.
- Relacionar el sentido del gusto con el cuidado personal y la alimentación saludable.

Recursos Necesarios

- Alimentos para degustar (en pequeñas cantidades): trozos de manzana, galleta dulce, limón, una pizca de sal, y una hoja de espinaca o endivia para sabor amargo.
- Platos pequeños o bandejas para colocar los alimentos (uno por niño o grupo pequeño).
- Servilletas o toallitas húmedas para limpiar la boca.
- Imágenes grandes y coloridas de lenguas y alimentos con diferentes sabores.
- Canción infantil sobre los sabores (audio o video, si es posible).
- Pizarra o rotafolio para escribir y dibujar.
- Tarjetas con dibujos de alimentos para clasificar por sabor.
- Contenedores con agua para enjuagar la boca después de probar cada alimento.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas para masticar y tragar alimentos seguros.
- Experiencia previa en identificar alimentos comunes.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y participar en actividades grupales.
- Conocimiento básico del cuerpo humano (reconocimiento de la boca y la lengua).

Actividades

Sesión 1: ¡Conozcamos el sentido del gusto!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir cómo nuestra lengua nos ayuda a conocer los sabores de los alimentos. Aprenderemos qué es el sentido del gusto y qué tipos de sabores podemos sentir.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra una imagen grande y colorida de una lengua y pregunta: “¿Quién sabe para qué sirve esta parte de nuestro cuerpo?”

Estudiantes: Responden libremente, guiados para que mencionen que es para probar o saborear.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que nuestra lengua puede sentir sabores diferentes como dulce, salado, ácido y amargo? Vamos a jugar y descubrirlos juntos con unos alimentos deliciosos.”

Contextualización:

Docente: “Cada vez que comemos, nuestra lengua nos ayuda a saber si nos gusta o no. Esto es importante para cuidar nuestro cuerpo y elegir alimentos sanos.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Usa imágenes y una canción infantil sobre sabores para explicar que la lengua siente cuatro sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo. Señala con un puntero la lengua en la imagen y dice el nombre de cada sabor mientras muestra imágenes de alimentos correspondientes.

Actividad 1: “Descubramos los sabores con nuestra lengua”

- **Objetivo:** Identificar y nombrar los sabores básicos.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** “Ahora vamos a probar pedacitos de diferentes alimentos y a decir qué sabor sienten. Primero, vamos a probar algo dulce.”
- Reparte un trozo pequeño de galleta dulce a cada niño.
- Después de que prueben, pregunta: “¿Qué sabor sienten? ¿Dulce o no?”
- Repite con el limón (ácido), una pizca pequeña de sal (salado) y la hoja verde (amargo), siempre preguntando el sabor.

- **Organización:** Individual, con apoyo del docente.

- **Producto:** Respuestas orales y gestos expresivos sobre los sabores.

- **Tiempo:** 25 minutos.

- **Rol del docente:** Observar reacciones, hacer preguntas guía: “¿Te gusta este sabor? ¿Cómo se siente en tu lengua? ¿Es fuerte o suave?”

Actividad 2: “Clasificando los sabores”

- **Objetivo:** Expresar preferencias y clasificar alimentos según su sabor.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Muestra tarjetas con dibujos de alimentos (galleta, limón, sal, espinaca, manzana).
- Pregunta: “¿Quién me ayuda a poner estas tarjetas en el grupo del sabor que creen que tienen?”
- Guía a los niños para colocar las tarjetas en cuatro cajas o áreas marcadas: dulce, salado, ácido y amargo.

- **Organización:** Grupos de 3-4 niños.

- **Producto:** Clasificación de tarjetas según sabor.

- **Tiempo:** 15 minutos.

- **Rol del docente:** Facilitar la actividad, hacer preguntas: “¿Por qué crees que este alimento es dulce? ¿Lo has probado así?”

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a dibujar su alimento favorito y decir qué sabor tiene.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Ofrecer ayuda individual para probar los alimentos y acompañar en la identificación del sabor, usando lenguaje sencillo y gestos.

Transición:

Docente: “Ahora que sabemos cómo es el sentido del gusto y los sabores, en la próxima sesión aprenderemos cómo cuidar nuestra lengua y elegir alimentos que nos ayuden a estar sanos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Reúne a los niños en círculo y dice: “Vamos a recordar juntos los sabores que aprendimos hoy.”

- Con ayuda de los niños, enumera y nombra los cuatro sabores básicos en voz alta.
- Canta brevemente la canción de los sabores para reforzar lo aprendido.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál sabor te gustó más? ¿Por qué?
- ¿Recuerdas para qué sirve nuestra lengua?
- ¿Qué alimento te gustaría probar en casa para saber qué sabor tiene?

Retroalimentación:

Docente: Felicita a los niños por su participación y respuestas, reconoce sus gustos y motiva a seguir explorando sabores.

Transferencia y tarea:

Docente: “En casa, pueden contarle a sus papás sobre los sabores que aprendimos y probar juntos nuevos alimentos. La próxima clase vamos a hablar de cómo cuidar nuestra lengua y nuestro cuerpo.”

Sesión 2: ¡Cuidemos nuestro sentido del gusto y el cuerpo!

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a recordar los sabores que conocimos y aprender cómo cuidar nuestra lengua para que funcione bien y podamos disfrutar la comida.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra imágenes de los alimentos y pregunta: “¿Quién recuerda cuáles son los sabores que probamos? ¿Pueden decirme un alimento que sea dulce? ¿Y uno que sea amargo?”

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que si no cuidamos nuestra lengua y boca, puede ser difícil disfrutar la comida? Vamos a aprender a cuidarnos.”

Contextualización:

Docente: “Cuando nos cepillamos los dientes y cuidamos nuestra boca, ayudamos a que la lengua esté sana y pueda sentir bien los sabores.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Usa imágenes y títeres para mostrar la lengua y la boca sana, y explica en palabras simples la importancia de la higiene oral para el sentido del gusto.

Actividad 1: “Vamos a cepillarnos con el títere Lengüita”

- **Objetivo:** Relacionar el cuidado de la lengua y la boca con el buen funcionamiento del sentido del gusto.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presenta un títere llamado “Lengüita” y muestra cómo cepillarse la lengua y los dientes con movimientos suaves.
 - Invita a los niños a simular el cepillado con sus cepillos de dientes imaginarios mientras cantan una canción sencilla de higiene.
- **Organización:** Plenaria, todos juntos.
- **Producto:** Participación activa en simulación de cepillado.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Modelar la acción, animar y corregir movimientos suaves, felicitar la participación.

Actividad 2: “El juego de las caras con sabor”

- **Objetivo:** Expresar emociones y sensaciones relacionadas con los sabores.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Muestra imágenes de niños con distintas expresiones: contento, sorprendido, disgustado, etc.
 - Lee un sabor y pregunta: “¿Cómo te hace sentir este sabor? ¿Puedes hacer una cara igual a la de la imagen?”
 - Los niños imitan las expresiones y explican por qué les gusta o no el sabor.
- **Organización:** Individual y luego compartiendo en grupo.
- **Producto:** Expresión facial y verbal de emociones.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar la expresión, validar sentimientos, hacer preguntas para que expliquen sus respuestas.

Actividad 3: “El mural de los sabores saludables”

- **Objetivo:** Identificar alimentos saludables y relacionarlos con el cuidado del cuerpo.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Entrega dibujos de alimentos saludables y otros no saludables.
- Invita a los niños a pegar los dibujos en un mural bajo la categoría “Alimentos que cuidan mi cuerpo y mi gusto”.
- Hablan brevemente sobre por qué elegir esos alimentos.
- **Organización:** Grupos pequeños de 3-4 niños.
- **Producto:** Mural colectivo con alimentos saludables.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Guiar la selección, reforzar conceptos de alimentación saludable y cuidado del sentido del gusto.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Realizar dibujos libres sobre su comida favorita saludable.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Apoyo individual para identificar sabores y emociones, con preguntas sencillas y ejemplos concretos.

Transición:

Docente: “Ahora que sabemos cómo cuidar nuestra lengua y elegir alimentos saludables, vamos a compartir lo que aprendimos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Realiza una ronda rápida donde cada niño dice una cosa que aprendió sobre el sentido del gusto o cómo cuidar la lengua.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante cuidar nuestra lengua y boca?
- ¿Qué alimentos podemos elegir para cuidar nuestro cuerpo y gusto?
- ¿Qué te gusta más: probar sabores o cuidar tu lengua?

Retroalimentación:

Docente: Elogia las aportaciones, valora la participación y recuerda la importancia de la higiene y la alimentación saludable.

Transferencia y tarea:

Docente: “Cuéntale a tu familia cómo cuidar tu boca y qué alimentos te gustan para que juntos cuiden tu sentido del gusto.”

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es formativa y se aplica durante las fases de desarrollo y cierre en ambas sesiones, mediante la observación directa y la participación de los niños.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra los sabores básico (dulce, salado, ácido y amargo) durante la degustación y actividades de clasificación.
- Participa activamente en la exploración sensorial expresando sus preferencias y sensaciones.
- Relaciona el sentido del gusto con el cuidado de la lengua y la higiene oral.
- Identifica alimentos saludables y los clasifica correctamente en actividades grupales.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar la identificación de sabores y participación activa.
- Registro anecdótico del docente sobre respuestas y expresiones de los niños.
- Portafolio con dibujos y clasificaciones realizadas por los niños.

Evidencias de aprendizaje:

- Respuestas orales y gestos en la degustación de sabores.
- Clasificación correcta de tarjetas de alimentos por sabor.
- Participación en simulación de cepillado y juegos de expresión facial.
- Mural colectivo de alimentos saludables.
- Dibujos individuales sobre alimentos y cuidados aprendidos.