

Eat Smart: Discovering Healthy Food Choices

Lengua Extranjera | Inglés | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria de 12 a 15 años con el propósito de ampliar su vocabulario en inglés relacionado con la comida y desarrollar habilidades para identificar y diferenciar alimentos saludables y no saludables. La importancia de este tema radica en promover hábitos alimenticios conscientes que contribuyan a una mejor calidad de vida. Los estudiantes, a través de un enfoque activo y centrado en retos, explorarán términos clave, analizarán ejemplos reales y participarán en actividades colaborativas que los conectarán con su entorno cotidiano. Al concluir la sesión, serán capaces de reconocer vocabulario específico en inglés y aplicar este conocimiento para tomar decisiones informadas sobre su alimentación diaria, fomentando así un estilo de vida saludable y responsable.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y comprender vocabulario básico en inglés relacionado con alimentos saludables y no saludables.
- Identificar características de alimentos saludables y no saludables mediante ejemplos visuales y descripciones.
- Diferenciar y clasificar alimentos según su impacto en la salud personal utilizando el vocabulario aprendido.
- Aplicar el vocabulario y conceptos para argumentar en inglés sobre elecciones alimentarias saludables.

Recursos Necesarios

- Tarjetas con imágenes de alimentos (mínimo 20, mitad saludables y mitad no saludables).
- Pizarrón o pizarra blanca y marcadores.
- Proyector o pantalla para mostrar un video corto (3 minutos) sobre alimentación saludable.
- Hojas impresas con listas de vocabulario y definiciones sencillas.
- Cuadernos y bolígrafos para cada estudiante.
- Acceso a plataforma digital para mostrar encuesta rápida (opcional, ejemplo: Kahoot o Google Forms).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico previo de vocabulario general en inglés.
- Habilidades básicas de lectura y escritura en inglés a nivel secundaria.
- Experiencias previas relacionadas con hábitos alimenticios o clases anteriores sobre salud básica.
- Capacidad para trabajar en equipo y participar en discusiones grupales.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender palabras en inglés relacionadas con la comida y entenderemos cuáles alimentos son saludables y cuáles no, para que puedan tomar mejores decisiones en su vida diaria.”

Estudiantes: Escuchan atentamente y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Presenta en la pizarra imágenes mixtas de alimentos saludables y no saludables sin nombrarlos. Pregunta: “¿Cuántos de ustedes conocen estos alimentos? ¿Pueden decirme si creen que son buenos o no para la salud?”

Estudiantes: Responden oralmente, mencionan nombres en español o inglés si los conocen, y expresan opiniones breves.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un dato curioso: “¿Sabían que comer frutas y verduras puede mejorar su memoria y concentración? Imagina cómo un buen desayuno puede ayudarte a sacar mejores notas.”

Estudiantes: Muestran interés y algunos comentan sobre sus hábitos alimenticios.

Contextualización:

Docente: “Esta clase les ayudará a identificar qué alimentos pueden hacerlos sentir mejor y más saludables, algo útil para ustedes y sus familias.”

Estudiantes: Reflexionan sobre cómo aplicarán lo aprendido en casa y en sus comidas diarias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce vocabulario clave mostrando tarjetas con imágenes y palabras en inglés: fruits, vegetables, junk food, sugary drinks, whole grains, fast food, nuts, sweets, water, etc. Usa oraciones simples para explicar: “An apple is a healthy fruit. Soda is not healthy because it has a lot of sugar.”

Actividad 1: “Vocabulary Match”

- **Objetivo:** Reconocer vocabulario relacionado con comida.
- **Instrucciones:** El docente distribuye tarjetas con imágenes y separa tarjetas con palabras. En grupos de 3-4, los estudiantes deben emparejar correctamente palabra e imagen y luego decir en voz alta si el alimento es healthy o

unhealthy.

- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Conjunto de tarjetas emparejadas y clasificación oral.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, corrige pronunciación, pregunta “Why do you think this is healthy/unhealthy?” para fomentar análisis.

Actividad 2: “Food Detective”

- **Objetivo:** Identificar y diferenciar comida saludable y no saludable.
- **Instrucciones:** Se proyecta un video corto sobre alimentación saludable en inglés. Luego, en parejas, los estudiantes hacen una lista de alimentos que vieron y clasifican en healthy y unhealthy usando el vocabulario aprendido.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Lista escrita de alimentos clasificados.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, aclara dudas de vocabulario, fomenta que usen frases en inglés para explicar sus clasificaciones.

Actividad 3: “Create Your Healthy Plate”

- **Objetivo:** Aplicar vocabulario para argumentar elecciones saludables.
- **Instrucciones:** En grupos pequeños, los estudiantes diseñan en papel un plato saludable usando dibujos o recortes, y preparan una breve explicación en inglés para presentar al grupo.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Dibujo o cartel del plato saludable y presentación oral corta.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Da retroalimentación positiva, escucha presentaciones y formula preguntas para profundizar el uso del vocabulario y justificación.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Pueden investigar y añadir al menos tres frases adicionales en inglés sobre beneficios de ciertos alimentos para compartir con el grupo.
- **Estudiantes con apoyo:** Reciben un listado simplificado de vocabulario con imágenes y pueden trabajar con un compañero para completar las actividades.

Transiciones:

El docente conecta cada actividad recordando el vocabulario aprendido y anticipando cómo se usará en la siguiente.

Ejemplo: “Ahora que ya sabemos algunas palabras, vamos a ver un video para identificar alimentos y practicar juntos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada estudiante escribir en su cuaderno tres alimentos saludables y tres no saludables en inglés, y compartir una frase corta explicando por qué uno de ellos es saludable.

Estudiantes: Escriben y comparten oralmente con un compañero o en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

Docente presenta estas preguntas para que los estudiantes respondan oralmente o en su cuaderno:

- ¿Qué palabras nuevas aprendiste hoy sobre comida?
- ¿Cómo puedes usar este vocabulario para elegir mejor qué comer?
- ¿Qué alimentos saludables te gustaría incluir más en tu dieta y por qué?

Retroalimentación:

Docente: Brinda comentarios positivos destacando la participación y el uso correcto del vocabulario, corrige pronunciaciones y aclara dudas finales.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a observar en casa qué alimentos comen y practicar el vocabulario con su familia, preparando para futuras sesiones sobre hábitos saludables.

Tarea o reto:

Docente: “Para la próxima clase, trae una lista de cinco alimentos que encuentres en tu casa o en la tienda y escribe si son healthy o unhealthy usando el vocabulario que aprendimos.”

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica al inicio con la activación de conocimientos previos.
- Formativa durante las actividades del desarrollo, observando participación, uso de vocabulario y clasificación correcta.
- Sumativa al cierre con la síntesis escrita y reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente al menos 8 palabras de vocabulario relacionadas con comida (Objetivo 1).
- Clasifica adecuadamente alimentos como saludables o no saludables en actividades grupales (Objetivo 2 y 3).
- Utiliza frases simples en inglés para argumentar elecciones alimentarias (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y uso correcto de vocabulario.
- Rúbrica sencilla para evaluar presentación y clasificación en “Create Your Healthy Plate”.
- Autoevaluación y reflexión escrita al final de la sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Emparejamiento correcto en “Vocabulary Match”.
- Listas escritas y orales en “Food Detective”.
- Diseño y presentación del plato saludable.
- Respuestas escritas en la síntesis y reflexión metacognitiva.