

Gastronomía ,técnicas básicas de cocina ,buena alimentación ,

Ciencias Sociales | Cultura

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso de Cultura, dirigido a estudiantes de 11 a 12 años, propone un enfoque práctico para desarrollar habilidades de convivencia y aprendizaje colaborativo a través de actividades en cocina. En la Unidad 5, Trabajo en equipo en cocina y convivencia, los alumnos aprenderán a planificar y ejecutar una actividad culinaria en grupo, asignando roles y responsabilidades, y a respetar normas de seguridad e higiene. Se promoverá la comunicación asertiva, la coordinación de esfuerzos y la reflexión sobre el aprendizaje y la convivencia dentro del equipo. El programa se orienta al desarrollo integral: capacidades cognitivas para la organización y la toma de decisiones, habilidades sociales y emocionales para interactuar respetuosamente, y la capacidad de aplicar lo aprendido en situaciones reales de la vida diaria, como la convivencia en casa o en la escuela. Las actividades incluyen la planificación de la cocina, la implementación de prácticas de higiene y seguridad (lavado de manos, manejo seguro de utensilios, control de riesgos), la ejecución de la actividad y una reflexión grupal que permita identificar fortalezas y áreas de mejora. El entorno de aprendizaje busca ser seguro, inclusivo y participativo, fomentando la responsabilidad compartida, la empatía y el cuidado del entorno.

Competencias

COMPETENCIAS

- Trabajo en equipo y convivencia respetuosa en contextos prácticos.
- Planificación y organización de actividades grupales.
- Aplicación de normas de seguridad e higiene en entornos culinarios.
- Comunicación efectiva, escucha activa y resolución de conflictos.
- Liderazgo compartido y toma de decisiones colaborativa.
- Desarrollo de habilidades sociales, empatía y responsabilidad social.
- Pensamiento crítico y reflexión para evaluar procesos y resultados.
- Capacidad de transferir lo aprendido a situaciones reales de vida diaria.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Espacio de cocina adecuado y supervisión docente durante las actividades.
- Materiales y equipos de cocina básicos y seguros (delantal, gorro, calzado cerrado, utensilios).
- Vestimenta adecuada y medidas de higiene personal (lavado de manos, higiene de objetos de uso común).
- Cumplimiento de normas de seguridad e higiene durante todas las prácticas.
- Participación activa en la planificación, ejecución y evaluación del proyecto.
- Disposición para trabajar en equipo y respetar los roles asignados.
- Entrega de documentos de reflexión grupal y registros de la actividad para evaluación.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Identificación de grupos de alimentos y planificación de comidas saludables

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer los 5 grupos principales de la pirámide nutricional y su función en el organismo.
- Seleccionar ejemplos representativos de cada grupo de alimentos.
- Planificar una comida equilibrada para un día, asegurando la presencia de cada grupo.

Contenidos Temáticos

1. Pirámide nutricional y grupos de alimentos: identidad y función de cada grupo (frutas y verduras, granos, proteínas, lácteos, grasas saludables).
2. Planificación de comidas equilibradas: cómo combinar porciones de cada grupo para una comida saludable.

Actividades

- **Actividad 1: Observación y clasificación** – Observa imágenes o tarjetas de alimentos y clasifícalos en los 5 grupos de la pirámide, explica la función de cada grupo y comparte ejemplos nuevos. Puntos clave: reconocer grupos, justificar elecciones y vocabulario básico de nutrición.
- **Actividad 2: Selección de ejemplos representativos** – En parejas, elige 2-3 alimentos de cada grupo y explica por qué son apropiados para ese grupo. Puntos clave: ejemplos concretos, diversidad y proximidad a la vida real.
- **Actividad 3: Planificación de un menú diario** – En equipo, planifiquen un desayuno, comida y cena que incluya todos los grupos de la pirámide. Presenten el menú y justifiquen las elecciones. Puntos clave: equilibrio, porciones adecuadas y lenguaje sencillo.

Evaluación

- Identificación precisa de los grupos de alimentos y su función (observación y clasificación de alimentos).
- Selección adecuada de ejemplos representativos de cada grupo.

- Planificación de un menú diario equilibrado que integre todos los grupos de la pirámide y explique las elecciones.

Unidad 2: Unidad 2: Higiene y seguridad en la cocina

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar un lavado de manos correcto con duración adecuada y explicación de cada paso.
- Identificar posibles riesgos en la cocina y proponer medidas de seguridad y higiene.
- Demostrar manejo seguro de utensilios y organización de la estación de trabajo y limpieza de superficies.

Contenidos Temáticos

1. Higiene personal y lavado de manos: pasos, cuándo lavarse y por qué es importante.
2. Limpieza y organización de la cocina: superficies, utensilios y zonas de trabajo limpias.
3. Manejo seguro de utensilios y riesgos en la cocina: uso correcto, almacenamiento y primeros auxilios básicos.

Actividades

- **Actividad 1: Demostración de lavado de manos** – Practiquen el lavado de manos con un temporizador, expliquen cada etapa y la razón de cada paso. Puntos clave: higiene adecuada, tiempos y evitar la contaminación.
- **Actividad 2: Juego de seguridad en la cocina** – Presenten escenarios de riesgos comunes y propongan medidas preventivas en equipo. Puntos clave: identificación de peligros y respuestas seguras.
- **Actividad 3: Organización de la estación de trabajo** – Organicen la mesa de trabajo, separen zonas de preparación, almacenamiento y limpieza. Puntos clave: orden, flujo de trabajo y limpieza al finalizar.
- **Actividad 4: Checklist de higiene** – Completen una lista de verificación de higiene para la clase, circulando entre compañeros para evaluar prácticas. Puntos clave: autoevaluación y pares.

Evaluación

- Demostración de lavado de manos correcto y explicación de la técnica.
- Capacidad para identificar riesgos y proponer medidas de seguridad e higiene.
- Demostración de manejo seguro de utensilios y organización de la estación de trabajo, con limpieza al finalizar.

Unidad 3: Unidad 3: Técnicas básicas de cocina y preparación de una receta simple

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y practicar las técnicas básicas: lavar, pelar, cortar, mezclar y hervir.
- Leer y seguir una ficha de instrucciones con medidas y pasos claros.
- Ejecutar la receta paso a paso, verificando tiempos y cantidades:

Contenidos Temáticos

1. Técnicas básicas: lavar, pelar y cortar – conceptos, utensilios y seguridad al manipular alimentos.
2. Mezclar y hervir – técnicas de combinación de ingredientes y control de cocción.
3. Seguir una ficha de instrucciones y medición de ingredientes – lectura de recetas y uso de medidas simples.

Actividades

- **Actividad 1: Demostración de técnicas básicas** – Practiquen lavar, pelar y cortar verduras, observando seguridad y técnica. Puntos clave: precisión, seguridad y manejo de utensilios.
- **Actividad 2: Preparación de una receta corta** – Sigan una ficha de instrucciones para preparar una receta simple (por ejemplo, ensalada con vegetales, pasta con verduras). Puntos clave: lectura de ficha, medidas y ejecución paso a paso.
- **Actividad 3: Registro de medidas** – Anoten cantidades y tiempos de cocción en una ficha de observación para comparar resultados. Puntos clave: precisión de medidas y control de tiempos.
- **Actividad 4: Evaluación entre pares** – Cada grupo comenta qué técnico hicieron bien y qué pueden mejorar para la próxima receta. Puntos clave: retroalimentación constructiva y aprendizaje colaborativo.

Evaluación

- Demostración de técnicas básicas (lavar, pelar, cortar, mezclar, hervir) durante la ejecución de la receta.
- Capacidad para leer y seguir una ficha de instrucciones con medidas correctas.
- Precisión en las mediciones y tiempos de cocción, junto con la reflexión sobre el proceso.

Unidad 4: Unidad 4: Beneficios de la buena alimentación

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar al menos tres beneficios de una alimentación balanceada (energía, crecimiento, concentración, sistema inmunológico, etc.).
- Explicar cada beneficio con lenguaje claro y ejemplos simples de la vida diaria.
- Relacionar hábitos alimentarios con bienestar personal y rendimiento escolar.

Contenidos Temáticos

1. Qué es la alimentación saludable y por qué importa
2. Beneficios para el cuerpo: energía, crecimiento y concentración (explicación en lenguaje sencillo)

Actividades

- **Actividad 1: Cartel de beneficios** – En grupos, elaboren un cartel que explique tres beneficios de una buena alimentación con ejemplos simples. Puntos clave: claridad, uso de ejemplos y lenguaje accesible.

- **Actividad 2: Diario de alimentación y energía** – Registren lo que comen durante una jornada y expliquen cómo se sintió su energía a lo largo del día. Puntos clave: relación entre comida y energía.
- **Actividad 3: Debate corto** – Discusión guiada sobre cómo elegir snacks más saludables en casa y en la escuela. Puntos clave: toma de decisiones y hábitos diarios.

Evaluación

- Explicación clara y simple de al menos tres beneficios de la buena alimentación.
- Ejemplos prácticos y lenguaje accesible para comunicar ideas sobre nutrición.
- Relación entre hábitos alimentarios y energía/crecimiento observable en ejemplos cotidianos.

Unidad 5: Unidad 5: Trabajo en equipo en cocina y convivencia

Objetivos de Aprendizaje

- Planificar una actividad de cocina en equipo, definiendo roles y responsabilidades.
- Aplicar normas de seguridad e higiene durante la actividad culinaria.
- Realizar una reflexión grupal sobre el aprendizaje, la convivencia y el desarrollo de habilidades sociales.

Contenidos Temáticos

1. Planificación en equipo: roles y responsabilidades
2. Ejecutando una actividad de cocina: normas y convivencia
3. Reflexión y aprendizaje: convivencia y crecimiento personal

Actividades

- **Actividad 1: Organización del equipo y roles** – Definan roles (chef, ayudante, responsable de higiene, control de tiempos) y redacten un plan breve. Puntos clave: claridad de responsabilidades y coordinación.
- **Actividad 2: Cocinar en equipo** – Realicen una receta sencilla respetando las normas de seguridad e higiene. Puntos clave: cooperación, comunicación y seguridad.
- **Actividad 3: Rúbrica de convivencia** – Completen una rúbrica de convivencia y seguridad en la clase, identificando fortalezas y áreas de mejora. Puntos clave: autoconciencia y aprendizaje social.
- **Actividad 4: Presentación de aprendizaje** – Cada grupo presenta lo aprendido, qué funcionó y qué cambiarían en futuras actividades. Puntos clave: reflexión y comunicación oral.

Evaluación

- Capacidad para planificar y distribuir roles de forma clara y justa.
- Cumplimiento de normas de seguridad e higiene durante la actividad de cocina.
- Participación activa y calidad de la reflexión sobre aprendizaje y convivencia en equipo.

