

Los grupos de alimentos y sus funciones

Persona y sociedad | Pensamiento Crítico

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso, Pensamiento Crítico, está diseñado para estudiantes de 9 a 10 años y tiene como objetivo desarrollar habilidades de razonamiento, comunicación y toma de decisiones basadas en evidencia. La unidad propuesta se centra en la nutrición y en cómo aplicar el pensamiento crítico en situaciones cotidianas relacionadas con la alimentación. A lo largo de dos semanas, los estudiantes participan en cinco actividades secuenciales que promueven la curiosidad, la claridad de ideas y el respeto por las diferencias de opinión. Actividad 1: Lluvia de ideas para plantear una pregunta crítica. En grupo, generan varias preguntas relacionadas con nutrición y seleccionan la más clara y relevante para analizar, enfocándose en claridad, relevancia y relación con contenidos aprendidos. Actividad 2: Formulación de la pregunta final. Cada estudiante redacta una pregunta de pensamiento crítico centrada en un tema de nutrición y la comparte con el grupo para retroalimentación. Actividad 3: Respuesta basada en evidencia. Escriben una respuesta breve que explique el razonamiento y citan conceptos aprendidos como apoyo (sin necesidad de fuentes externas complejas). Actividad 4: Debate corto. Por parejas, presentan sus preguntas y respuestas y exploran distintas respuestas, con énfasis en el respeto y la evidencia. Actividad 5: Reflexión personal. Escriben una breve reflexión sobre cómo usar el pensamiento crítico para tomar decisiones diarias sobre lo que comen. La evaluación de la unidad se centra en: la calidad de la pregunta crítica formulada (claridad, relevancia y relación con contenidos), la claridad y fundamentación de la respuesta breve (conexión con conceptos aprendidos) y la participación en las actividades de debate y reflexión (capacidad de escuchar y justificar ideas). En conjunto, se busca que los estudiantes desarrollen confianza para expresar ideas, analizar información de manera razonable y aplicar el pensamiento crítico a decisiones cotidianas relacionadas con la alimentación.

Competencias

COMPETENCIAS

- Comunicación oral y escrita clara, estructurada y fundamentada en ideas, evidencia y ejemplos simples. - Pensamiento crítico para analizar información, identificar su relevancia y distinguir entre ideas factuales y suposiciones.
- Capacidad de razonamiento lógico y argumentación respetuosa en debates y discusiones. - Trabajo colaborativo: escuchar, valorar diferentes perspectivas y construir conclusiones en grupo. - Toma de decisiones informada en contextos diarios, especialmente en temas de nutrición y hábitos alimentarios. - Autogestión y reflexión: planificar, ejecutar actividades y revisar su propio aprendizaje para mejorarlo.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Participación activa en todas las actividades de la unidad (trabajo en grupo y en parejas). - Materiales básicos: cuaderno o libreta, lápiz, colores y acceso a recursos simples de apoyo proporcionados por el docente. - Espacio para debate respetuoso y escucha atenta entre compañeros. - Lecturas breves o apoyos visuales relacionados con nutrición adaptados al nivel de edad. - Tiempo estimado: dedicación para cada actividad y una reflexión final, distribuidos en dos semanas. - Seguimiento y retroalimentación del docente para facilitar la formulación de preguntas, respuestas basadas en evidencia y el desarrollo de habilidades de argumentación.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Los grupos de alimentos y sus funciones

Objetivos de Aprendizaje

- Clasificar ejemplos de alimentos en los cinco grupos alimentarios (Frutas y Verduras; Cereales y Tubérculos; Proteínas; Lácteos; Grasas y Azúcares) con precisión.
- Describir la función principal de cada grupo en el cuerpo humano (energía, construcción de tejidos, fortalecimiento óseo, etc.).
- Explicar, con ejemplos simples, por qué es importante incluir una diversidad de alimentos de todos los grupos en una dieta diaria.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Conociendo los cinco grupos alimentarios

Descripción breve sobre qué es cada grupo y ejemplos representativos.

1. Frutas y verduras — ejemplos y aportes (vitaminas, minerales, fibra).
2. Cereales y tubérculos — ejemplos y aportes (energía sostenida, fibra).
3. Proteínas — ejemplos y aportes (construcción de tejidos, enzimas).
4. Lácteos — ejemplos y aportes (calcio, proteínas).
5. Grasas y azúcares — ejemplos y aportes (energía; consumo moderado).

Unidad 2: Unidad 2: Pensamiento crítico sobre nutrición y respuestas basadas en lo aprendido

Objetivos de Aprendizaje

- Formular una pregunta de pensamiento crítico relacionada con los grupos alimentarios y su función.

- Redactar una respuesta breve que explique el razonamiento, apoyada en conceptos aprendidos.
- Explicar por qué es importante cultivar el pensamiento crítico para tomar decisiones alimentarias diarias.

Contenidos Temáticos

Tema 1: ¿Qué es una pregunta de pensamiento crítico y cómo formularla?

Descripción breve sobre la habilidad de plantear preguntas que promuevan el análisis y la curiosidad científica.

1. Identificar un tema de nutrición relacionado con los grupos alimentarios.
2. Formular una pregunta clara, específica y abierta para investigar.
3. Relacionar la pregunta con lo aprendido en las unidades previas.