

Lista de Verificación: Alimentos saludables y no saludables

Lista de Verificación | Educación Física | 3 niveles

Descripción

Propósito: Identificar los conocimientos previos, percepciones, creencias y experiencias de los estudiantes de grado 5-2 frente a los alimentos saludables y no saludables, mediante la lluvia de ideas, el juego colaborativo y el diálogo reflexivo, como punto de partida para fortalecer hábitos de alimentación saludable. Dirigida a estudiantes de primaria de 6 a 11 años. Marque “Sí” cuando la evidencia esté presente y “No” cuando aún no se observe.

Rúbrica

Lista de Verificación: Alimentos saludables y no saludables

Propósito: Identificar los conocimientos previos, percepciones, creencias y experiencias de los estudiantes de grado 5-2 frente a los alimentos saludables y no saludables, mediante la lluvia de ideas, el juego colaborativo y el diálogo reflexivo, como punto de partida para fortalecer hábitos de alimentación saludable. Dirigida a estudiantes de primaria de 6 a 11 años. Marque “Sí” cuando la evidencia esté presente y “No” cuando aún no se observe.

N.º	Criterio de evaluación	Evidencia observable	Sí	No	Observaciones
1	Reconoce alimentos saludables	Menciona o identifica frutas, verduras, agua u otros alimentos que favorecen la salud.	☐	☐	
2	Reconoce alimentos de consumo ocasional	Identifica dulces, gaseosas, comidas rápidas u otros alimentos que deben consumirse ocasionalmente.	☐	☐	
3	Explica sus elecciones	Da razones sencillas relacionadas con la salud, la energía, el crecimiento o el bienestar.	☐	☐	
4	Expresa creencias y experiencias familiares	Comparte consejos, costumbres o ideas aprendidas en casa sobre la alimentación, sin descalificar las prácticas de otras familias.	☐	☐	
5	Participa en la lluvia de ideas y el juego colaborativo	Interviene de acuerdo con sus posibilidades, aporta ideas, cumple su rol y coopera con el equipo.	☐	☐	

N.º	Criterio de evaluación	Evidencia observable	Sí	No	Observaciones
6	Escucha y respeta las opiniones	Presta atención, espera su turno, acepta opiniones diferentes y utiliza un lenguaje respetuoso.	☐	☐	
7	Participa de manera inclusiva y equitativa	Reconoce que existen diferentes costumbres, necesidades, culturas, condiciones de salud y posibilidades económicas relacionadas con la alimentación; evita burlas o exclusiones.	☐	☐	
8	Reflexiona sobre hábitos saludables	Durante el diálogo reflexivo, identifica al menos una acción posible para mejorar su alimentación, respetando sus características y contexto familiar.	☐	☐	