

ACTIVIDAD:

**“5 X DIA”
FRUTAS Y VERDURAS**



CIENCIAS I. BIOLOGIA

ESC. SEC. OFIC. N. 0154 “JUSTO SIERRA” TURNO VESPERTINO

MAYO 2020 ZONA ESCOLAR S041

PROFRA. MARÍA AZUCENA VERA FLORES

PROPÓSITO:

Realizar una actividad denominada “5 X DIA” enfocado en los contenidos de las Asignaturas de Ciencias I. BIOLOGIA empleando como base los contenidos abordados acerca del plato del bien comer y la importancia de una dieta completa y equilibrada, a través de exposiciones generadas por los alumnos, con la finalidad de que identifiquen la importancia del consumo de frutas y verduras en su dieta diaria, sus beneficios a la salud de acuerdo a su color y distintas formas de preparación que sirvan a los gustos de cada uno.

► BASE TEÓRICA

- **RASGOS DEL PERFIL DE EGRESO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA:** Atención al cuerpo y la salud. Activa sus habilidades corporales y las adapta a distintas situaciones que se afrontan en el juego y el deporte escolar. Adopta un enfoque preventivo al identificar las ventajas de cuidar su cuerpo, tener una alimentación balanceada y practicar actividad física con regularidad.
- **HABILIDADES: Habilidades Sociales y Emocionales**
- **PRINCIPIOS PEDAGOGICOS:** 7. Propiciar el aprendizaje situado: El profesor busca que el estudiante aprenda en circunstancias que lo acerquen a la realidad, estimulando variadas formas de aprendizaje que se originan en la vida cotidiana, en el contexto en el que él está inmerso, en el marco de su propia cultura.
- **PROPOSITOS PARA LA EDUCACION SECUNDARIA:** Valorar el funcionamiento integral del cuerpo humano, para mantener la salud y evitar riesgos asociados a la alimentación, la sexualidad y las adicciones.
- **ORIENTACIONES DIDÁCTICAS:** Alternar y complementar el trabajo individual y grupal. Se requieren tiempos de reflexión personal y organización de las ideas, para después compartir y discutir con otros, y a partir de ello reformular o bien fortalecer los argumentos. El trabajo individual es fundamental para que cada alumno construya y valore su propio conocimiento. El trabajo grupal se basa en los requerimientos que tienen los niños para aprender y valorar el aprendizaje colaborativo.
- **EJE: SISTEMAS**
- **TEMA: SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO Y LA SALUD.** Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

NP	PROFESORA DE CIENCIAS	ALUMNOS	PADRES DE FAMILIA
1	Entrega de folletos del programa "5 x día" para su lectura y análisis de la información	Leer y analizar la información, colorear el folleto y pegarlo en el cuaderno	Revisión de las actividades realizadas en clase
2	Formación de equipos y asignación del color de frutas y verduras a trabajar	Identificación de las características de los alimentos que les corresponde exponer,	Aportaciones sobre sugerencias de alimentos a trabajar en el trabajo de sus hijos
3	Especificación de las características a cumplir para la exposición	investigación y distribución de las actividades y alimentos a presentar	Apoyo en la preparación de las exposiciones
4	Evaluación de las exposiciones	Presentación y exposición de los nutrientes y beneficios del color de alimentos de cada equipo. Degustación de los alimentos presentados de forma grupal.	Apoyo en la adquisición del material necesario para realizar la actividad

FORMACIÓN DE EQUIPOS Y ASIGNACIÓN DE TEMAS A EXPONER:

Se conformarán 5 equipos de acuerdo a la cantidad de alumnos con que se cuente en el grupo y a cada uno de éstos se le asignará un color de alimentos a exponer.



Especificación de las características a cumplir para la exposición:

Los alumnos deberán reconocer las frutas y verduras que conforman el color que les fue asignado, investigarán sus beneficios, analizarán la información obtenida y se organizarán para darla a conocer a sus compañeros.

Cada equipo presentarán de manera física ejemplos de los alimentos a exponer ante el grupo para que sus compañeros identifiquen distintas maneras de preparación.

PRESENTACIÓN DE PRODUCTOS:

Se llevarán a cabo las exposiciones identificando que se cumpla con las características especificadas en la rúbrica de evaluación.

Al finalizar todas las exposiciones, cada alumno pasará a las distintas mesas de trabajo y tomará una porción en cada una, teniendo al final las 5 porciones recomendadas que deben ingerirse cada día de frutas y verduras.

EQUIPO ROJO



EQUIPO AMARILLO /NARANJA



EQUIPO VERDE



EQUIPO BLANCO



EQUIPO AZUL/MORADO



RÚBRICA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO EN CIENCIAS

Indicador	Excelente (10)	Bueno (7)	Satisfactorio (3)	Necesita Mejorar (1)
Cumple con las tareas asignadas en el equipo en tiempo y forma.	Realiza la tarea asignada tiempo y con las características requeridas, sin necesidad de darle seguimiento.	Realiza a tarea asignada con seguimiento.	la Pocas veces realiza la tarea del trabajo asignada.	No realiza su parte del trabajo.
Contribuye activamente con aportaciones pertinentes al trabajo a realizar.	Participa y aporta ideas.	En su mayoría participa y aporta ideas.	Pocas veces participa y aporta ideas.	No participa, ni aporta ideas.
Respeto las aportaciones de cada uno de los integrantes del equipo.	Siempre receptivo aceptar y sugerencias de los miembros de los equipos.	está Casi siempre receptivo aceptar críticas a sugerencias.	Pocas veces acepta críticas y sugerencias.	No acepta críticas y sugerencias.

“5 FRUTAS Y VERDURAS DIARIAMENTE HAY QUE COMER, PARA FUERTES Y SANOS PODER CRECER”

