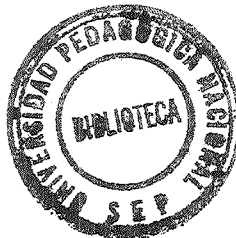


SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA
SERVICIOS EDUCATIVOS
DEL ESTADO DE CHIHUAHUA
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD 08-A

✓
ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA FAVORECER LA
CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE ALIMENTACION
BALANCEADA EN LOS ALUMNOS DE QUINTO
GRADO DE EDUCACION PRIMARIA



ALICIA ARGÜELLO FONTES

PROPUESTA PEDAGOGICA
PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN EDUCACION PRIMARIA



DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Chihuahua, Chih. a 31 de Julio de 1997.

C. PROFR.(A) ALICIA ARGÜELLO FONTES

En mi calidad del Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo intitulado "ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA FAVORECER LA CONSTRUCCION DEL CONCEPTO DE ALIMENTACION BALANCEADA EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE EDUCACION PRIMARIA", opción Propuesta Pedagógica a solicitud del C. LIC. JOEL VILLALOBOS LOYA, manifiesto a usted que reúne los requisitos establecidos al respecto por la institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza a presentar examen profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"



S. E. P.

Universidad Pedagógica Nacional
UNIDAD UPN 081
CHIHUAHUA, CHIH.


PROFR. JUAN GERARDO ESTAVILLO NERI
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
DE LA UNIDAD 08-A DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.

ESTA PROPUESTA FUE REALIZADA BAJO LA DIRECCIÓN DEL (LA)

LIC. JOEL VILLALOBOS LOYA.

REVISADO Y APROBADO POR LA SIGUIENTE COMISIÓN Y JURADO
DEL EXAMEN PROFESIONAL:

PRESIDENTE: LIC. JOEL VILLALOBOS LOYA 

SECRETARIO: LIC. ESTHER SOTO PEREZ 

VOCAL: M.C. PEDRO BARRERA VALDIVIA

SUPLENTE: LIC. HERMILA LOYA CHAVEZ 

CHIHUAHUA, CHIH., A 31 DE JULIO DE 1997.

ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN	6
I EL PROBLEMA	
A. Planteamiento	9
B. Justificación	10
C. Objetivos	12
II MARCO TEÓRICO	
A. Ciencias Naturales en educación primaria	13
B. Objeto de estudio	15
C. La salud	26
D. Enfermedad	27
E. Teoría Psicogenética	28
F. Proceso de aprendizaje	32
G. Los sujetos del proceso enseñanza-aprendizaje	34
H. Evaluación	40
III MARCO REFERENCIAL	
A. Educación	46
B. Artículo 3o. Constitucional	48
C. Ley General de Educación	52
D. Modernización Educativa	54
E. Programa de Desarrollo Educativo 1995 - 2000	56
F. Planes y Programas	59
G. Contexto institucional	60
IV ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	
Estrategia No. 1: "Visita al mercado"	65
Estrategia No. 2: "Un postre nutritivo"	66
Estrategia No. 3: "Vamos al cine"	67
Estrategia No. 4: "Lotería de alimentos"	68
Estrategia No. 5: "¿Qué cosa es?"	69

Estrategia No. 6: "Juguemos al teatro"	70
Estrategia No. 7: "Juguemos a la comida"	72
Estrategia No. 8: "El rey de la alimentación"	73
Estrategia No. 9: "¡A tomar leche se ha dicho!"	74
Estrategia No.10: "Títeres"	76
CONCLUSIONES	78
BIBLIOGRAFÍA	80
ANEXOS	81

INTRODUCCIÓN

Se considera que la alimentación juega un papel muy importante dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, ya que el niño que está bien alimentado podrá desarrollar mejor sus actividades físicas y mentales.

Es por ello que se realizó la siguiente propuesta con el propósito fundamental de colaborar con el alumno y el docente, presentándoles alternativas e ideas que les permitan acceder al conocimiento de una alimentación balanceada, conscientizando al niño en los problemas e salud que podría evitarse si todos consumiéramos los alimentos que nutren el cuerpo, dejando a un lado los alimentos "chatarra" y tratar de cambiar los hábitos alimenticios para así poder desarrollarse de una manera sana y completa.

Es de suma importancia que el alumno conozca en qué consiste una dieta balanceada, que cambie las actitudes que presenta al escoger su alimentación, dándole opciones para que seleccione alimentos que le gusten y que al mismo tiempo le nutran.

El trabajo se divide en cuatro capítulos: en el primero se aborda la

problemática, causas que lo originen, así como las consecuencias, y los objetivos que se persiguen.

En el capítulo número dos se encuentra el aspecto teórico-metodológico que sustenta el trabajo. Se aborda el objeto de estudio que es todo lo relacionado con una alimentación balanceada y la Teoría Psicogenética donde se explica el desarrollo de las estructuras del conocimiento, las etapas del desarrollo, así como la participación del maestro dentro del proceso enseñanza-aprendizaje como propiciador de la interacción que tiene que darse entre ambos para que el niño pueda construir el conocimiento.

En el capítulo tercero se presenta el marco contextual, que son los aspectos normativos que rigen a la educación, regula los derechos del hombre, la forma de gobierno que se debe dar y la organización del Estado. Menciona los importantes cambios o reformas que ha tenido.

En el capítulo cuarto se presentan estrategias didácticas que se basan en el interés del niño para que el maestro pueda propiciar el aprendizaje de la alimentación equilibrada en los alumnos. Por último se presentan las conclusiones a las que llega al término de este trabajo para que el niño

construya el concepto de alimentación balanceada. También se presentan anexos, los cuales sirven para la realización de las actividades planteadas y la bibliografía correspondiente al objeto de estudio la cual sirvió de apoyo teórico.

I EL PROBLEMA

A. Planteamiento

La comida es fundamental para el desarrollo del hombre, por lo tanto la alimentación es una función primordial del proceso de la vida. Mediante la alimentación se forma y conserva el cuerpo, y de la calidad de los elementos que se incorporan al mismo dependerá la actividad normal de sus funciones.

En la actualidad la alimentación ha sufrido cambios, es muy común el consumo de antojitos, que no nutren por lo que es muy conveniente buscar alternativas didácticas que propicien en los alumnos de 5o. grado el concepto de alimentación balanceada para gozar de buena salud, dentro de los temas del cuerpo humano y su salud se plantea que una necesidad básica y primordial dentro de la vida del hombre es la alimentación, por lo que éste debe preocuparse por consumir alimentos nutritivos, naturales, limpios y frescos que le permitan generar un adecuado crecimiento y desarrollo y que le ayuden a evitar algunas enfermedades como:

- *Enfermedades digestivas.* La diarrea, infección intestinal. Son debidas a la alimentación inadecuada, producen dolor abdominal.

- *Enfermedades infecciosas.* Gripe, sarampión, tos ferina, difteria. Son producidas por un virus específico que se contagia por contacto directo.

Debido a la importancia del tema es necesario reformar en el alumno los buenos hábitos alimenticios, que construya el concepto de alimentación balanceada, que conozca las propiedades nutritivas de cada alimento y que haga comparaciones y sepa diferenciar entre uno y otro, seleccionando lo que a él le es más conveniente y satisfactorio para su salud. Por lo que se hace el siguiente planteamiento:

¿Cómo favorecer la construcción del concepto de alimentación balanceada en los alumnos de quinto grado de educación primaria?

B. Justificación

En la escuela primaria se aprendía memorizando los datos que se encontraban en los textos y la información que proporcionaba el maestro, pero en la actualidad se desea que sea el niño que construya el conocimiento, para que así logre un mejor proceso de aprendizaje, participando más directamente, realizando experimentos, propiciando la discusión para que pueda reflexionar y llegar a conclusiones, además de profundizar en el tema de acuerdo a su propio interés.

Con frecuencia la mayoría de los alumnos, tiene una inadecuada alimentación o asiste a la escuela sin desayunar; propiciando sueño, apatía por la clase no logrando el objetivo deseado. Consumen alimento no nutritivo, como churritos, papitas, dulces. No desayunan porque en sus hogares no se les da la importancia a la alimentación del niño o por otro lado están las madres solteras que dejan a sus hijos solos para salir a trabajar.

Los niños a esta edad no prestan atención, al cuidado de su alimentación que es el medio para conservar su salud, no comprenden la importancia de la alimentación, requieren de la ayuda de sus padres o adultos, no son conscientes de las necesidades alimenticias que su cuerpo requiere. Es por ello que prestan poca atención a que su alimentación sea balanceada.

En este medio socio-cultural no es una costumbre consumir un desayuno, no existe una cultura de lo que es una alimentación adecuada, al contrario se valora enormemente el consumo de antojitos y comidas no nutritivas.

La alimentación es un factor relevante que debe ser tomado en

cuenta para favorecer la salud del ser humano, que debe ser consciente de los requerimientos nutricionales del cuerpo humano, para el desempeño óptimo de todas sus capacidades.

C. Objetivos

- Que el alumno construya el conocimiento de la importancia de la alimentación balanceada, como requisito necesario para el desarrollo de todas sus capacidades.

- Que el alumno identifique los alimentos nutritivos y los no nutritivos.

- Que el niño utilice en sus alimentos los tres grupos de alimentación.

- Que el niño aprenda a comer frutas y verduras.

- Que los niños logren un conocimiento de que una vida sana, sin enfermedades, depende de la alimentación.

II MARCO TEÓRICO

A. Ciencias Naturales en educación primaria

En la enseñanza de las Ciencias Naturales debe considerarse que los niños han tenido experiencias previas en algunos temas incluidos en el programa, por lo que han elaborado sus propias explicaciones respecto a los fenómenos que ocurren en su entorno. Estas explicaciones tienen su razón de ser y poseen un significado a partir de la experiencia personal.

Para los niños es difícil razonar con abstracciones o conceptos complejos. En consecuencia, se propone que la enseñanza de los contenidos de Ciencias Naturales sea gradual, que parta de las nociones que tienen los niños acerca de ciertos fenómenos, a fin de avanzar en la elaboración de una explicación que le permita comprender:

- ¿Por qué existe el día y la noche?
- ¿Por qué llueve?
- ¿Por qué la planta necesita agua?
- y cada uno de los fenómenos que significan algo en su vida.

Para que los niños puedan avanzar en sus explicaciones es fundamental que el docente organice actividades de aprendizaje que

permitan aprovechar los recursos materiales con que se cuenta y la inquietud de los niños por estudiar los fenómenos naturales.

Es importante vincular en el niño la adquisición de conocimientos sobre el mundo natural con la formación y la práctica de actitudes y habilidades que permitan al niño responder sus preguntas y aplicar sus explicaciones, así también relacionar el conocimiento científico con sus aplicaciones técnicas; otorgar atención especial a los temas relativos al área de la salud para que el niño de quinto grado construya su aprendizaje sobre la alimentación balanceada.

La enseñanza de las Ciencias Naturales en la escuela primaria responde a un enfoque principalmente formativo. Apunta a promover el desarrollo de aptitudes que permitan al alumno, a partir de su experiencia, elaborar explicaciones precisas acerca de los fenómenos naturales que ocurren a su alrededor. También se debe fomentar actitudes de veracidad, tolerancia y respeto que permitan e impulsen la relación del niño con el medio natural de una manera armónica y responsable, con la finalidad de promover el cuidado de su salud y la protección del ambiente.

El estudio de esta área invita también al alumno a reflexionar sobre el

mundo y a concebir la ciencia que es acción en la educación elemental, es cuerpo de conocimientos en la educación superior.

.... el propósito fundamental de la enseñanza de las Ciencias Naturales en la escuela primaria es proiciiar en el niño el desarrollo de una actitud que le facilite una aproximación clara y precisa a los fenómenos naturales y que le permita comprender las repercusiones de éstos en su vida personal y comunitaria.¹

Por eso, la enseñanza de las Ciencias Naturales no debe enfocarse en la simple trasmisión de conocimientos o conceptos que, por no relacionarse con experiencias personales y sociales del niño, podrían provocar visiones fragmentadas o distorsionadas de la realidad.

B. Objeto de estudio

La alimentación. El consumo de alimentos es necesario para conservar la salud, mantener la temperatura del cuerpo y recuperar la energía que se gasta, aumenta tejidos y los repara a la vez. Los niños deben alimentarse bien, ya que su cuerpo no sólo se desgasta al jugar, trabajar y estudiar, sino también necesita crecer y desarrollarse.

Entre los elementos indispensables para el bienestar de una persona está la buena alimentación. Alimentarse bien no significa comer mucho,

¹ S.E.P. Ciencias Naturales. Sugerencias para su enseñanza. Quinto grado. p. 16

sino tomar alimentos que contengan sustancias nutritivas. La mala alimentación acarrea problemas de salud, los cuales repercuten en el ambiente familiar y en el social.

El aporte suficiente en cantidad y calidad de los principios nutritivos es indispensable para el crecimiento, la salud, así como para las infecciones y evitar las enfermedades debido a la desnutrición, esto se logra con una dieta adecuada que proporcione todos los nutrientes esenciales en cantidades suficientes para cubrir las necesidades del organismo. (Ver Anexo1)

“La nutrición es la ciencia que estudia las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos, se ocupa de la acción, interacción y balance de estas sustancias, es un proceso vital mediante el cual una célula o un organismo multicelular capta los nutrientes contenidos en los alimentos, incorpora a su medio interno y los canaliza, para sus funciones propias, repara sus pérdidas materiales y energéticas mediante las sustancias alimenticias que toma del mundo exterior”.²

En el hombre, su salud, su aspecto y parte de su felicidad dependen en gran proporción de los alimentos que escoge para comer. Una buena

² PONS, Agustín Pedro. Enciclopedia Médica del Hogar. Tomo 2. p. 454

nutrición es el resultado de ingerir los alimentos debidos en cantidades adecuadas para permitir al cuerpo desempeñar bien su trabajo. Por eso el hombre debe comer alimentos que formen o reconstruyan los tejidos, que produzcan energía para sus actividades y que regulen sus funciones corporales.

Los distintos elementos que se emplean para construir el cuerpo y regular sus funciones se llaman "*principios nutritivos.*" Hay seis tipos principales de éstos, que son esenciales para la salud: carbohidratos o hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales, vitaminas y agua.³

Ninguno de estos alimentos elementales puede ser eliminado totalmente de la dieta, ni cabe sustituirlo por mayor cantidad de otro cualquiera. Además es sumamente importante que entre todos ellos exista una adecuada nutrición, que sea bastante regular, pues sin ella, aunque la totalidad de los alimentos ingeridos aporte las calorías necesarias no es posible que el niño se desarrolle bien y goce de un perfecto estado de salud.

Carbohidratos o hidratos de carbono. Los alimentos que más calor y

³ LIEBIG. Químico-alemán. Enciclopedia Temática. Tomo 4. Editorial Cumbre. p. 414

energía producen son los carbohidratos -azúcares y almidones- y las grasas. Los carbohidratos están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Son fuentes importantes de azúcares las frutas, la miel, la melaza, los jarabes y aquellos alimentos en cuya preparación se emplea azúcar refinada, como dulces, jaleas, compotas, conservas y mermeladas.

Los almidones se encuentran principalmente en las papas, frijoles, arroz, cereales, pan y cualquier otra cosa hecha con harina. No es posible determinar las necesidades mínimas de una persona en el caso de los carbohidratos, pues varían considerablemente según la actividad muscular del individuo.

Los carbohidratos vienen a ser el combustible ideal y de efectos inmediatos para suministrar energía al organismo infantil. "Las necesidades infantiles en lo que a este principio se refiere son mucho mayores que en el adulto; puede calcularse que, por término medio el 50% de las calorías que debe ingerir diariamente el niño han de estar constituidas por carbohidratos."⁴

Proteínas. Se hallan contenidas en carnes, pescado, huevo, leche, queso, leguminosas, nueces, avellanas, este principio es fundamental para

⁴ DEL CASTILLO, Eduardo Dr. Mi libro encantado. Nuestros Hijos. Tomo 12. Editorial Cumbre. p. 53

el crecimiento y la reparación y reposición de las células. Figura, entre los alimentos indispensables para la vida y no puede ser sustituido por otras sustancias.

Las proteínas integran la mayor parte del componente sólido del mismo (músculos, nervios, vísceras, piel, huesos) pero si los primeros se queman rápidamente produciendo gran cantidad de energía, los segundos se almacenan y se van superponiendo armónicamente para estructurar nuestro cuerpo. El niño requiere muchas más proteínas que el adulto. Las necesidades proteínicas del niño en las distintas edades son las siguientes:

EDAD	CANTIDAD DIARIA
Lactante	3.5 gr. por kilo y día
De 1 a 3 años	40 gramos en total
De 3 a 6 años	50 gramos en total
De 7 a 9 años	60 gramos en total
De 10 a 12 años	70 gramos en total
Niñas de 13 a 15 años	80 gramos en total
Muchachas de 16 a 20 años	75 gramos en total
Muchachos de 16 a 20 años	100 gramos en total
Adultos	60-70 gramos en total ⁵

⁵ Ibidem. p. 54

Grasas. Se hallan contenidas en los alimentos como: leche, mantequilla, aceite, yema de huevo, tocino, carne, pescado, queso, almendras, nueces, avellanas, cocos. Las grasas actúan como alimentos energéticos, pues al quemarse en el organismo engendran gran cantidad de calor. Las grasas también desempeñan un papel importante como alimentos plásticos, ya que suministran al organismo valiosos componentes estructurales, aumentan las defensas inmunitarias del niño, contribuyen a la asimilación de diversas vitaminas - A, D, K, y E- que protegen a ciertos órganos y sacian el apetito evitando la excesiva ingestión de hidratos de carbono.

Las grasas puras son las encargadas de producir calorías, mientras que los lipoides son los que desarrollan la función plástica e inmunitaria. Una dieta balanceada en la que este principio inmediato intervenga en cantidad necesaria y suficiente, mejora el crecimiento, la inmunidad y retención de agua del niño.

Minerales. Los compuestos minerales desempeñan un papel de primer orden en la vida orgánica general y en la particular del niño, puesto que, de una parte, entran en la composición fundamental de los huesos, cuyo crecimiento se efectúa en la edad infantil, y por otra parte, intervienen en

todos los intercambios nutritivos que se producen en la intimidad de la célula, ayudando al paso de los alimentos y excreciones celulares, desde la sangre a las células. Todos ellos están comprendidos en cantidades mayores de lo necesario, para suplir pérdidas o acelerar el desarrollo del niño.

Calcio. Es el elemento que más abunda en el organismo. Forma parte integral fundamental de los huesos y también se halla en músculos, nervios y sangre. Su déficit alimenticio o asimilativo ocasiona raquitismo y fenómenos de tipo nervioso. Los alimentos ricos en calcio son: queso, leche condensada, leche natural, yema de huevo, verduras y frutas.

Sodio. Lo requiere el elemento líquido que rodea las células del organismo; es suministrado en cantidad sobrada por la sal.

Cloro. Entra en la composición de los líquidos de excreción, especialmente en el jugo gástrico y en la sangre; el niño lo ingiere en cantidad sobrada con la sal.

Fósforo. Entra en la composición del esqueleto y del sistema nervioso; lo contienen: queso, yema de huevo cruda, pescado, hígado, sesos, carnes

en general, almendras, legumbres y pan integral.

Hierro. Es un elemento fundamental para la vida humana, ya que gracias a él se logra su función respiratoria, así como la hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre. La falta de hierro ocasiona anemia. Los alimentos que contienen hierro son: hígado, carne, yema de huevo, riñón, lentejas, espinacas, harina de abejas, pan integral y tomate.

Magnesio y azufre. Sirven en el mantenimiento de los huesos y los músculos.

Yodo. Tiene un papel especial en el funcionamiento de la glándula tiroides; los alimentos que se obtienen del mar contienen yodo y suele añadirse este mineral a la sal de mesa.

Vitaminas. Las vitaminas son un grupo numeroso de elementos alimenticios esenciales, aunque sólo se necesita muy pequeñas cantidades de ellas, son necesarias para el empleo correcto de carbohidratos, grasas y proteínas. Su función es activar la asimilación de todos los elementos del régimen alimenticio. Estas sustancias tienen que ingresar al cuerpo a través de los componentes de la dieta, pues el cuerpo es incapaz de fabricarlas

por sí mismo.

Existen muchas vitaminas, cada una de las cuales tiene asignada una misión específica en el metabolismo. "El conocimiento de las vitaminas es del mayor interés para adquirir una dieta precisa de la composición de los alimentos y hacerse cargo de la trascendencia del papel que desempeñan en la salud del niño."⁶

Vitamina A. Gracias a este elemento vitamínico la retina percibe la luz y se acomoda a los cambios bruscos de luminosidad; también actúa como protector de la piel y la mucosa. Los alimentos de origen animal, como los pescados grasos (atún, sardina, caballa, arenque, anchoa), la mantequilla, los huevos y la leche, la contienen en abundancia; el hígado, especialmente el de bacalao, hipogloso y atún es muy rico en ella. En los vegetales, la vitamina A se halla, por así decirlo, en estado lactante como provitamina.

Vitamina D. Es la que posee mayor valor e interés práctico en la vida del niño, por ser la que gobierna su crecimiento óseo; es la que hace que el calcio y el fósforo se vayan acumulando y fijando en los tejidos. La

⁶ Ibidem p 61.

aportación de esta vitamina al organismo se efectúa de tres maneras:

- Por ingestión directa de la vitamina D, ya activa; aceite de hígado de bacalao, atún, yema de huevo, mantequilla.

- Por ingestión de provitaminas: hongos, cornezuelo de centeno, semillas, levadura de cerveza.

- Por la acción del sol sobre la piel, que transforma en vitamina D activa una provitamina presente en ella.

Vitamina B1. Favorece la transmisión del impulso nervioso, interviene en el metabolismo, se encuentra en: la cáscara de cereales como el arroz, el centeno, el trigo, levadura de cerveza, las lentejas, los tomates y el hígado.

Vitamina B2. Interviene en la formación de los glóbulos rojos, fundamental para el crecimiento, se encuentra en: hígado, huevos, leche, espinacas y tomate.

Vitamina C. Interviene en la formación de las estructuras intercelulares, trama de huesos y tejidos; coadyuva a la respiración de las mismas células en el seno de todos los órganos; aumenta la resistencia a las infecciones; interviene en la formación de los glóbulos blancos. Los

alimentos más ricos en vitamina C son: las frutas y las verduras.

Vitamina E. Interviene en el funcionamiento de músculos y nervios, así como en la formación de los órganos reproductores se encuentra en: el germen de trigo, los aceites de cacahuete y de soya y, aunque en menor cantidad, en la carne de buey, en la yema de huevo y en la mantequilla.

Vitamina K. Interviene en la coagulación de la sangre, se encuentra en la alfalfa y el hígado de los animales alimentados con este forraje, así como también en la mayoría de frutas y verduras.

No se puede vivir sin beber **agua**, el niño es más sensible que el adulto a la falta de líquidos, pues los necesita en cantidad tres veces superior; casi tanto como el aire que respira. Se provee de agua mediante la ingestión de líquidos y alimentos. En condiciones normales, el agua se pierde por el intestino y el riñón, así como por el aire que se expulsa por los pulmones y por la constante exudación de la piel. La alimentación de los niños es muy rica en agua; la cantidad de agua que necesita el cuerpo es de:

EDAD	AGUA
A los 3 días de nacido	¼ litro de agua diario

EDAD	AGUA
A los 10 días necesita	½ litro de agua diario
Un lactante de 6 meses necesita	1 litro de agua diario
Un niño de 6 años necesita	1 ½ litro de agua diario
Un niño de 12 años necesita	2 litros de agua diario
Un joven de 18 años necesita	2 ½ litro de agua diario ⁷

C. La salud

La salud es lo más preciado de todos los dones que tiene el hombre. "La salud es la libertad, mientras que la enfermedad es dependencia. Es dominio, es victoria, luego paz. Es bienestar y por lo tanto ausencia de molestia y de dolor. La salud es alegría de vivir, mientras que la enfermedad es fuente de tristeza, de preocupaciones y de inquietud."⁸

La salud depende del estilo de vida, alimentación, higiene, seguridad, afecto, descanso, ejercicio, recreación, relaciones personales y convivencia con los demás, es decir, del cuidado que se le de al cuerpo.

El ser humano debe tener una alimentación sana, los alimentos deben proporcionar las sustancias químicas indispensables para la vida y el

⁷ *Ibidem.* p. 52

⁸ AGUILAR, Isidro Dr. Tratado práctico de medicina moderna. Publicaciones Interamericanas. p. 32

desarrollo.

Los principios necesarios al cuerpo humano deben ser ingeridos con los alimentos y sufrir una serie de cambios mediante la ingestión y absorción antes de entrar a formar parte o a participar en las reacciones químicas que ocurren en el propio organismo. Un aporte suficiente en cantidad y calidad de los principios nutritivos es indispensable para el crecimiento, para mantener la salud, luchar contra las infecciones y evitar enfermedades debidas a la desnutrición, esto se logra con una dieta adecuada que proporciona todos los nutrientes esenciales en cantidades suficientes para cubrir las necesidades del organismo.

Por lo anterior, la función educativa es fundamental para promover la salud, pues a través de la escuela, el niño conoce aquello que influye en su bienestar. La educación permite cambiar o fortalecer sus hábitos alimenticios y así poco a poco irá transformando su vida.

D. Enfermedad

¿Qué es la enfermedad? es una alteración de las células, que comprometen la vida del hombre. Sus causas pueden ser físicas (calor,

frío), biológicas (virus, bacterias, parásitos).⁹

Los niños deficientemente alimentados en cantidad o calidad son los más propensos a las enfermedades. La alimentación es un factor indispensable para la vida, el cuerpo necesita tener la energía necesaria para realizar funciones y actividades cotidianas y contar con elementos que les permitan protegerse de algunas enfermedades como son:

Anemia. La anemia es una enfermedad que se caracteriza por la reducción de los glóbulos rojos en la sangre. Tiene diversas causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento de los órganos encargados de la producción de los glóbulos rojos; una dieta pobre en alimentos que contengan hierro; haber padecido enfermedades que produzcan pérdidas de sangre como la disentería.

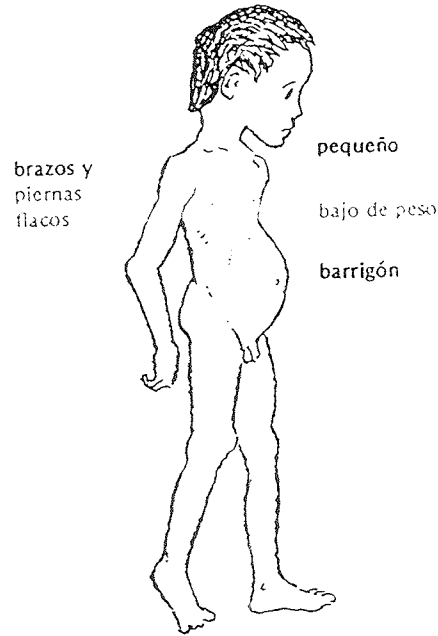
A veces se confunde anemia con desnutrición. Ésta es sólo una de las posibles causas de la anemia, pero puede causar otros males; no todos los anémicos están desnutridos. Los síntomas que se presentan son: inapetito, irritabilidad, cansancio, palidez de la cara y falta de coloración en la parte interna de los párpados.

⁹ *Ibidem.* p. 49

El tratamiento es consultar al médico, conforme al diagnóstico, se controla la causa, se mejora la dieta con alimentos que contengan hierro y se utilizan medicamentos con hierro y vitamina B₁₂. Los niños mal nutridos tienen siempre tendencia a padecer anemias. Es por ello que la mejor medida preventiva es una buena alimentación.

Desnutrición. Es una inadecuada alimentación y en los niños influye negativamente en relación con la enseñanza-aprendizaje ya que disminuye la salud, el vigor y la eficiencia en el trabajo. Existen varias formas de desnutrición pero la más común es: cuando el niño no crece ni sube de peso tan rápidamente como un niño bien alimentado, generalmente no se ve enfermo. Sin embargo como está mal alimentado le faltan fuerzas para combatir las infecciones.

Los niños con esta forma de desnutrición sufren más de diarreas y de resfrios que duran más y es probable que les llegue a causar pulmonías. Las enfermedades infecciosas son mucho más peligrosas para estos niños desnutridos. Pueden causarles la muerte fácilmente.



10

Diarrea. La diarrea es el síntoma principal de una serie de padecimientos de las vías digestivas. Son evacuaciones líquidas con materia fecal suelta y sin forma que produce dolor abdominal. Sus causas se originan: por falta de higiene en el manejo y preparación de los alimentos, que producen infecciones debidas a bacterias, virus o parásitos intestinales como la amiba; intoxicaciones alimenticias por la ingestión de alimentos descompuestos; alimentación inadecuada.

En casos mal atendidos, la diarrea puede hacerse crónica y da lugar a la desnutrición que afectará el desarrollo normal del niño.

²⁰ WERNER, David. Aprendiendo a promover la salud. Primera edición. SEP México, 1984. p. 484

Estreñimiento. Es la dificultad para evacuar la materia fecal, debido a que se hace seca y dura, lo que produce una defecación difícil. Es síntoma que se presenta en otras enfermedades que producen falta de apetito o por reposo prolongado en la cama, pero fundamentalmente se debe a una dieta inadecuada. El tipo de alimentos y la cantidad de líquidos ingeridos son factores determinantes para que no se presente el estreñimiento en el niño.

Obesidad. "Es una enfermedad que consiste en el desarrollo exagerado del tejido adiposo subcutáneo."¹¹ Se manifiesta por un aumento excesivo de peso y es generado por el consumo de carbohidratos, por la mala ingestión de alimentos, debido a la cual se transforma fácilmente en grasas, o por la disminución de actividad física.

Los malos hábitos en la ingestión de los alimentos adquiridos ocasionan la obesidad; así como también los alimentos procesados y en su consumo influye el mecanismo de la publicidad, el cual estimula a la persona para que los incluya en su dieta alimenticia.

Las consecuencias que presenta la obesidad son las siguientes: la

¹¹ GUERRERO, Cuauhtémoc Dr. Dieta lo que comes y te diré cuánto pesas. Editorial Pax-México, 1992. p. 19

diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, gangrena, molestias de tipo articular y muscular en la columna vertebral, rodillas, tobillos y planta del pié. Todas estas enfermedades son producidas por el sobrepeso que soportan estos miembros en una persona obesa.

El comer menos daña al cuerpo, sobretodo a los niños provoca múltiples enfermedades y retrasa el crecimiento y el desarrollo. Comer de más causa obesidad, lo cual también propicia otras enfermedades, por eso la alimentación tiene que ser lo más adecuada posible de manera que todos los nutrientes estén presentes al mismo tiempo para que el cuerpo los aproveche mejor.

La alimentación balanceada en los niños se refleja en su crecimiento, buen peso y menos enfermedades.

E. Teoría Psicogenética

Construcción del conocimiento. Existen diversos tipos de conocimientos como el deportivo, técnico, musical, religioso; pero uno muy importante es aquel que se da en la escuela "... el conocimiento es una comprensión generalizable o un cambio en la forma de pensar acerca de algo." Es la comprensión resultante de las experiencias de intuición súbita, es la

información que el sujeto obtiene de su contexto, es el entendimiento de la información.¹²

El conocimiento espontáneo es aquel que se obtiene de una manera natural, no planeada o el necesario, en cambio se obtiene por un interés particular. Desde el punto de vista constructivista el conocimiento no es una simple copia de la realidad y el sujeto tiene un papel muy activo para hacer suyos los contenidos que la realidad le propone.

Piaget establece tres tipos de conocimiento según sus fuentes de origen y forma de estructuración: el físico, el lógico-matemático y el social.

El **conocimiento físico** es el que el niño abstrae de los objetos de la realidad externa mediante la observación y la manipulación. Su origen está en los objetos mismos.

El **conocimiento lógico-matemático** es la acción mental en la que el niño establece relaciones entre los objetos, es un tipo de conocimiento superior, "... que depende más de las propiedades especiales de la

¹² SWENSON, Leland. Jean Piaget: Una teoría maduracional cognitiva. Antología Teorías del Aprendizaje. SEP UPN p. 207

interacción sujeto-objeto que de las propiedades físicas de los objetos.”¹³

El social se refiere a la información que el niño adquiere del contexto social donde se desenvuelve; el origen de éste son las convenciones elaboradas por la gente.

F. Proceso de aprendizaje

Existen diversas interpretaciones sobre el concepto de aprendizaje que se han dado a través de los tiempos, y cada uno con ciertas modificaciones, dependiendo de lo que se considere sobre los mecanismos que pone en juego el ser humano ante las cosas.

Entre las teorías modernas, destaca el constructivismo de Jean Piaget, por considerar al ser humano el motor de aprendizaje pero sin desligar su relación con el medio (las cosas que hay a su alrededor). Este explica que en el sujeto se van formando estructuras del conocimiento, diferentes a través de su desarrollo, debido a varios factores que son: maduración, experiencia, transmisión social y equilibración.

Maduración. Referida al desarrollo físico y fisiológico correspondiente

¹³ *Ibidem.* p. 206

a la edad, ejemplo: complementación del aparato nervioso, con sus correspondientes conexiones cerebrales, tamaño del cerebro propio a la edad y parte de las estructuras hereditarias, jugando un papel importante, influyendo en cada una de las transformaciones que lleva al niño a realizar experiencias físicas que se dan durante el desarrollo y la oportunidad que se tiene de relación con las cosas. Esto se refiere a la dependencia que hay entre ciertas cosas para su conocimiento.

Experiencia. Esta permite ir teniendo aproximaciones cada vez más acertadas con los objetos, porque la experiencia se adquiere gracias a la práctica de los hechos vividos.

Transmisión social. Se refiere a todo el conocimiento que se adquiere por la comunicación que se establece con la sociedad, con los seres cercanos, sus normas, formas de vida, gustos, intereses, ya que es el medio que tenemos para aprender el lenguaje, los gestos, acciones diversas, usos.

Equilibración. Es la capacidad de adaptación que logra el niño mediante la asimilación y la acomodación que lo llevará a pasar de un nivel de conocimiento a otro más complejo.

Para Piaget "... el conocimiento es un proceso de interacción entre el

sujeto cognoscente y el objeto de conocimiento, puesto que el sujeto actúa sobre el medio para transformarlo y a la vez, él también se transforma al actuar.”¹⁴

Todo lo que se explica al niño está en función de la observación de su medio ambiente, interpretado por él mismo; no como lo hace un adulto, se toma en cuenta su propio sistema de pensamiento a lo que Piaget denomina estructuras intelectuales que evolucionan a lo largo del desarrollo.

La evolución del pensamiento se analiza desde el período sensorio-motriz del niño hasta el pensamiento formal, en los cuales interviene el proceso de adaptación con sus elementos básicos; la asimilación y la acomodación que permiten al individuo conocer y comprender el mundo en que vive, lográndose así una equilibración entre el medio y el niño.

Para que el educando incorpore en su vida nuevas experiencias debe contar con las estructuras necesarias para asimilarlas, toda nueva experiencia tiene que ser comprendida por el niño para luego transformarla y adaptarla a su modelo del mundo. La formación de conocimientos se

¹⁴ DE AJURIAGUERRA, J. “Estadios del desarrollo, según J. Piaget.” Antología Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. SEP UPN p. 106

da mediante la acción del niño; lo que dará armas para conocer y resolver los problemas que se presenten además de despertar un interés por darles solución. El avance del niño es favorecido por la riqueza de experiencias que le brinda el medio, por la calidad de relaciones con otros niños y demás personas que lo rodean.

Las características que determinan el desarrollo del individuo están clasificadas en períodos de desarrollo que abarca desde cero años hasta la edad adulta. Para Piaget el desarrollo del niño se va dando mediante períodos según la edad, aclarando que las edades cronológicas son sólo aproximaciones y no son rígidas.

Etapas del desarrollo.

Período Sensoriomotor. Es la etapa inicial de la vida del ser humano, inicial en el nacimiento y se prolonga hasta los dos años aproximadamente. En este período se desarrolla el niño, se desenvuelve mediante esquemas sensoriomotrices innato, valiéndose de sus sentidos y reflejos empieza a distinguir objetos que son llevados a la boca para succionar sobre todo el seno materno, iniciando con ello el aprendizaje de la discriminación.

Período Preoperacional. De 2 a 6 años aproximadamente, durante

esta etapa se logran una serie de aprendizajes elementales importantes para la próxima etapa, pues se da el conocimiento del lenguaje, lo cual permite ampliar los conocimientos, comienza la lógica, por lo que el niño puede empezar a realizar una serie de relaciones para explicarse algunos fenómenos, su motricidad es inagotable, busca dónde descargar toda la energía que posee.

Empieza su curiosidad por conocer el ¿por qué?, ¿cuándo?, ¿cómo?, ¿dónde? de las cosas y fenómenos que le rodean; se convierte en un explorador del mundo, empieza a sentir atracción especial por el agua y la tierra.

Período de las Operaciones Concretas. Inicia entre los 7 años aproximadamente y se prolonga hasta los 12 años, es aquí el inicio del niño a la educación primaria, logrando establecer relaciones como la asociatividad sin presencia de objetos, por ello puede avanzar enormemente en el manejo del número.

En esta etapa la separación del sexo es muy marcada, los niños se separan de las niñas y viceversa, debido a que empiezan a encontrar diferencias entre uno y otro. Es capaz de concentrarse en sus actividades,

se vuelve coleccionista, actúa sobre hechos concretos y su pensamiento es intuitivo.

El niño de quinto grado se encuentra ubicado en este período por lo que es importante tomar en cuenta los instrumentos de conocimiento o estructuras de la inteligencia con que cuenta para ver qué contenidos de conocimientos puede abordar.

Asimismo en este período el niño ya es un gran consumidor de alimentos sin propiedades nutritivas debido a el tipo de educación que ha recibido en su casa desde su más tierna edad, con respecto a la alimentación.

Operaciones Formales. De los 14 años aproximadamente en adelante, la característica principal de esta etapa, corresponde a la liberación del pensamiento, logra dar unidad al objeto con la idea, lo teórico con lo práctico, su pensamiento llega a la lógica formal, su razonamiento es hipotético, deductivo, hace uso del análisis y síntesis, es capaz de realizar abstracciones y generalizaciones.

Llega a la posibilidad del conocimiento hasta donde lo permiten sus

experiencias, durante esta etapa, le gusta llamar la atención, sobresalir en el grupo social donde se desenvuelve y manifiesta interés por temas científicos, ahora no se conforma con conocer el fenómeno natural, sino conocer las causas que lo provocan.

Por lo anterior es que se viene a definir el aprendizaje como un proceso por el que constantemente se encuentra el sujeto ante la apropiación de cualquier objeto de conocimiento debido al desarrollo de las estructuras cognitivas.

G. Los sujetos del proceso enseñanza-aprendizaje

Dentro del proceso educativo se encuentran interrelacionados algunos aspectos que tienen vital importancia en la vida escolar del niño. Estos aspectos se entrelazan e intervienen directamente en la formación del individuo.

La familia es uno de los elementos fundamentales en la vida del niño, es ahí donde se desarrolla y crece, alcanzando procesos de aprendizaje que luego enriquece en la escuela, encargada de estar en contacto directo con los participantes del proceso educativo.

El profesor juega un papel importante en el trabajo docente donde

adquiere derechos y obligaciones entre ellos, el conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje de los educandos. También se encarga de darle validez y vida a la clase, facilitando la comunicación, además de poner en práctica todas sus habilidades al servicio del aprendizaje del niño.

La función del maestro es muy amplia, debe ser más que un amigo para sus alumnos y no una autoridad, debe brindarles confianza y darles apoyo en las actividades para el desarrollo y transformación de su comunidad. Esta labor es una de las más dedicadas y complejas como es la de moldear a un ser humano. Su personalidad va a ser reflejada en sus alumnos, brindándoles un ambiente agradable y favorable y al mismo tiempo tomar en cuenta sus aptitudes, intereses y necesidades para que sea la clase lo más amena posible.

Los educandos son los que darán las pautas para obtener buenas respuestas a los problemas de su entorno social y ambiental siempre y cuando se parta de la realidad presente, medio indispensable para apropiarse de conocimientos que se pongan en práctica.

Actúan en forma natural en el entorno social en que se desenvuelven con el afán de apropiarse de conocimientos a través de sus propias

acciones, trata de enfrentar al mundo que lo rodea y buscar soluciones a las diversas situaciones a las que se enfrenta.

La escuela es fundamental en la vida de todo individuo, es ahí donde adquiere aprendizajes significativos que le brindan los elementos indispensables para accionar e incorporarse a la vida social, además prepara al alumno mediante un proceso de socialización que le permite formar parte del medio ambiente físico y social al que pertenece.

Relación maestro-alumno. La relación maestro-alumno, se concibe como horizontal a un mismo nivel, donde ambos aprenden y se relacionan y el conocimiento no aparece como dado o acabado, el saber se construye en interacción entre el alumno y el objeto de conocimiento, actuando como mediador, el docente.

Es una interacción con el objeto de conocimiento con la idea de entenderlo, descomponerlo en sus partes más pequeñas y simples para luego reconstruirlo, el actuar como los objetos no es para hacer copia de ellos, sino para transformarlos.

Se considera importante la interestructuración, se reconoce la

oportunidad de entrar a una relación afectiva con los alumnos, al considerarlos como seres humanos, como sujetos de aprendizaje y no como objetos de enseñanza. Éstos tienen información valiosa que intercambian con el maestro, sobre una realidad cambiante que en ocasiones el docente concibe como estática.

La construcción del conocimiento como una interestructuración, es donde se combinan ambas posturas (heteroestructuración y autoestructuración), donde las mismas aparecen de manera complementaria, pues no es posible que en el proceso de aprender se evidencie de manera absoluta y pura, sólo una de ellas, sino una combinación de las dos.

En la interestructuración, el alumno aprende en relación con el medio y debido a los esquemas referenciales que posee hace posible el conocimiento. En la interestructuración se sugiere como recursos metodológicos el desarrollo de grupos operativos, donde se tienen como características la interrelación cara a cara, donde el alumno puede dialogar con sus compañeros de al lado y no sólo identificar la nuca de otro individuo, que constituye un agregado más del grupo unido por una norma administrativa.

El grupo operativo utilizado como recurso metodológico, contrae un serio compromiso con la tarea que se constituye en la meta a seguir, aquí no hay lugar para los sobresalientes, no se etiqueta al grupo ni a sus integrantes, aquí el docente tiene la función de observar, de facilitar el aprendizaje y la comunicación y ocasionalmente de informador, ya que puede haber varios informantes que distorsionen la información. También se pretende lograr que los alumnos por sí solos aprendan a relacionarse y a construir su propio conocimiento.

El quehacer del docente, se orienta hacia la reflexión y el cuestionario amplio y crítico sobre la función de educar, es amplio en el proceso educativo, su rol empieza cuando se da a la tarea de conocer la realidad donde vive el niño, pues al tener conocimiento de ella, podrá saber cómo viven, sus creencias, tradiciones, sus comportamientos y necesidades, la relación existe en padres, maestros, alumnos al conocer esto le permite plantear los objetivos y actividades a desarrollar, el maestro será un mediador entre las estructuras que el alumno trae consigo y la realidad objetiva.

El papel del alumno es de responsabilidad, pues tiene que acceder al conocimiento con una mentalidad creativa. No es el sujeto como sujeto

mismo lo importante, sino el objeto de conocimiento que aparece como finalidad de transformación, y el objeto de estudio surge como accesible y alcanzable a través de la relación maestro-alumno y objeto de conocimiento.

Los objetivos deben ser considerados como un medio y no como un fin, ya que son interpretados en su propio sistema de pensamiento, que son llamados estructuras mentales (intelectuales) que van evolucionando a lo largo de su desarrollo.

A través de los intereses del niño, de sus aciertos y errores de sus hipótesis, el maestro puede abordar objetivos de trabajo que lo conduzcan al aprendizaje. Así el maestro, conociendo en qué nivel de desarrollo se encuentra el niño, sabiendo cómo evolucionan los procesos particulares de cada uno de los conocimientos que él quiere, que el niño haga suyos, le organizará un programa de aprendizaje, le proporcionará los elementos necesarios, lo motivará, lo interesará a través de sus preguntas, lo enseñará a investigar, a observar, a sacar conclusiones significativas y sólo así en esa doble interacción, maestro-alumno, alumno-alumno, se logrará un verdadero aprendizaje, es decir, un enriquecimiento del intelecto y de la personalidad total del individuo, o sea del sujeto que aprende.

H. Evaluación

La evaluación es un proceso que permite conocer el avance de los educandos en su proceso de enseñanza-aprendizaje, donde el docente busca la manera de que los educandos adquieran nuevos conocimientos, apoyándose en el proceso que lleva al niño a la adquisición de aprendizajes. Se debe tomar en cuenta las experiencias o conocimientos que el educando posee, para introducir otros nuevos partiendo de una evaluación diagnóstica o inicial que permite al docente conocer las características de aprendizaje que posee el educando sobre su entorno natural y social.

Es importante que el docente conozca los diferentes tipos de evaluación que existen para tener un criterio más amplio de lo que es el instrumento indispensable en la escuela, que permite conocer el avance de los alumnos en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Existen varios tipos de evaluación:

Evaluación con referencia a normas. Existe una situación igual para todos para determinar el grado de aprovechamiento. Hay diferencias individuales respecto a una destreza o habilidad que se manifestará al momento de evaluar.

Evaluación con referencia a criterio. "La evaluación con referencia a criterio, lleva implícita el desarrollo de todos los individuos, dándoles las oportunidades posibles."¹⁵

Evaluación ampliada. Es una evaluación científica, que proporciona información en qué fundamentar decisiones y orientar acciones futuras. Los criterios de evaluación son flexibles y de apertura, no existen criterios pre-establecidos, se basa en la comprensión de los fenómenos contemplados a partir de la realidad social integrada. Se evalúan los procesos más que los productos, para orientar y tomar decisiones convenientes.

De acuerdo a la teoría constructivista del aprendizaje, la evaluación corresponderá a la ampliada que será la más conveniente.

¹⁵ DE LEÓN, Reyes Félix Amado. "Evaluación con referencia a normas y criterios." Antología Evaluación en la práctica docente. Edición 1987. SEP UPN p. 119

III MARCO CONTEXTUAL

A. Educación

Históricamente cada Estado organiza la enseñanza de acuerdo a sus intereses políticos, económicos e ideológicos enmarcados en su régimen jurídico y social; para que una nación sea próspera necesita de hombres con conocimientos y con valores que permitan la convivencia y el respeto a la justicia.

A medida que una comunidad aumenta en número sus integrantes tienen mayor urgencia de tales requerimientos. Esto explica por qué la Constitución, además de establecer la obligación para el Estado de impartir educación preescolar, primaria y secundaria gratuita y el deber de todos los mexicanos de cursarla, señala un conjunto de principios que al cumplirse hacen posible el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano.

B. Artículo 3o. Constitucional

El Artículo 3o. Constitucional es un contenido de leyes cuyas bases son: la educación nacional y sus términos de obligatoria, laica y gratuita. Dichas normas o leyes se encuentran expedidas en la Constitución Política

del país, que constituye la ley suprema que regula los derechos del hombre, la forma de gobierno que se debe dar y la organización del Estado.

El Artículo 3o. Constitucional señala que:

..... todo individuo tiene derecho a recibir educación. El Estado, Federación, Estados y Municipios impartían educación preescolar, primaria y secundaria. La educación que imparte el Estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez el amor a la patria y a la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia.¹⁶

Obligatoria. Se dice que la educación es obligatoria, porque cada niño mexicano tiene el derecho y la obligación de asistir a un centro educativo, aunque en la actualidad la educación secundaria se aprobó como obligatoria.

Laica. Se mantiene ajena a cualquier credo religioso.

Gratuita. La federación imprime y reparte los libros de texto gratuitos, dotando a todos y cada uno de los Estados de la República Mexicana.

El Artículo 3o. Constitucional ha sufrido importantes cambios o

¹⁶ S.E.P. Artículo 3o. Constitucional y Ley General de Educación. México, D.F. 1993. p. 27

reformas según el tipo de gobierno que rige el país. La Constitución de 1857, representa el primer intento para una verdadera separación entre el Estado y la iglesia, donde había que enseñar para una libertad que decía que la enseñanza era libre.

El Artículo 3o. de la Constitución de 1917, se le confiere un contenido social más amplio, ideal revolucionario que era de convicciones nacionalistas de un sentido hacia la justicia social hablada de plena libertad en la enseñanza, que debía ser laica, pero con un laicismo no muy claro y gratuita la enseñanza primaria.

Para fines de 1934 el Artículo 3o. Constitucional cambiaba su concepto de "laico" sustituyéndolo por el de "socialista", donde pretendía excluir toda doctrina religiosa de la educación, cambiar el fanatismo y los prejuicios y formar en la juventud un concepto nacional y científico de la vida. El modelo socialista consistía en subrayar más el punto de vista social que el individual, en preparar al individuo, primero para el servicio de la colectividad y después para el servicio mismo.

El nuevo enunciado de la ley resulta aún más radical. La educación socialista será ahora un instrumento más efectivo de transformación social

que propone preparar a las nuevas generaciones para el advenimiento de un régimen en el que los medios de producción pertenecerían a la sociedad y además será desfanatizante y cooperativista.

Posteriormente, estando como Presidente Ávila Camacho, la nueva ley abandona totalmente el carácter individual e instrumental de la educación, pues el país se encuentra listo para recibir un cambio más profundo: la reforma constitucional al Artículo 3o. que se efectúa siendo Secretario de Educación Jaime Torres Bodet, que a partir de su forma de posesión se dedica a preparar el camino de la reforma orientada por los principios de educación por la paz, la democracia y la justicia social, reviviendo el viejo Artículo.

En el Artículo 3o. actual, se establecen los criterios fundamentales que orientan la educación mexicana, que tiende a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y a fomentar el amor a la patria y la conciencia de la solidaridad internacional en la independencia y en la justicia; que se funde en el progreso científico y luche contra la servidumbre y los prejuicios; que sea democrática y promueva el mejoramiento económico, social y cultural del pueblo; que sea nacional, sin exclusivismos, que contribuya a la mejor convivencia humana.

El criterio organizador de la educación mexicana es una suma nacionalista, democrático y popular.

C. Ley General de Educación

La Ley General de Educación, es "...un documento de compromiso con los principios y anhelos educativos que los mexicanos hemos forjado en el curso de nuestra historia."¹⁷

Atiende a las condiciones y necesidades actuales de los servicios, educativos y democráticos de la ley vigente, propone guardar plena fidelidad con la letra y espíritu de los postulados educativos del Artículo 3o. Constitucional y la Ley propuesta, ratificará que toda la educación que imparta el Estado será gratuita, además expresó jurídicamente que la prestación de servicios educativos en una de las actividades de la Federación, Estados y Municipios. Consecuentemente se dispone a celebrar conciencias para coordinar o unificar dichos servicios.

En los términos que fija la Ley General de Educación salvaguardando los contenidos y los aspectos técnicos del proceso educativo, es conveniente estimular la participación individual y colectiva de los padres

¹⁷ ZEDILLO, Ponce de León Ernesto. SEP Artículo 3o. Constitucional y Ley General de Educación. p. 10

de familia.

Así se logran mejores resultados educativos, una mejor comprensión y un respaldo más efectivo de los padres hacia la labor del maestro y la escuela, la detección y solución de problemas especiales derivados de la asistencia, aprendizajes, atípicos problemas de salud. Al contribuir más con los padres de familia en el aprendizaje de sus hijos y en algunos asuntos no técnicos de la vida escolar, se tiende una red social de interés, motivación y participación propositiva en torno al proceso educativo de los hijos. Esa red redundará en un mejor aprovechamiento escolar de los alumnos y en el fortalecimiento del carácter integral de la educación.

Dicha Ley establece que todo individuo tiene derecho a recibir educación que le permita ser factor determinante en la transformación de la sociedad. Para ello deberá cursar la educación primaria y secundaria y estas instituciones estarán obligadas a contribuir al desarrollo integral del individuo, favoreciendo la capacidad de observación, análisis y reflexión crítica de su entorno. Fortalecer el patriotismo, el Español como idioma común, la práctica de la democracia, el valor hacia la justicia; así como el respeto y conocimiento de los derechos humanos, entre ellos el derecho a la salud.

Es un documento que fue consensado por todos los sectores sociales interesados en la educación a través de varias consultas, diálogos e intercambios de opiniones propositivas. Este nuevo marco jurídico determina que el maestro es el principal agente y coordinador del proceso educativo.

D. Modernización Educativa

La Modernización Educativa es un proceso que busca adaptar la educación a las necesidades del mexicano actual, estableciendo una relación entre maestro, padre de familia, alumnos, autoridades y sociedad en general. En él se ha propuesto elevar la calidad de la educación, la reorganización del sistema educativo, la reformulación de los contenidos del programa y materiales educativos, además de la revalorización del magisterio.

Los retos a los que se enfrentó el programa para la Modernización Educativa son los siguientes: la descentralización de la educación, el rezago educativo, el aumento de la población, el cambio estructural de la sociedad, la vinculación entre los ámbitos escolares y productivos, el avance científico y tecnológico y la investigación educativa.

Para enfrentar estos problemas, los objetivos del programa de la

Modernización Educativa plantean como meta principal: lograr que la educación llegue a todos los sectores de la población, retener a los alumnos en la primaria para combatir el rezago educativo, elevar la calidad educativa del niño en la comprensión del desarrollo personal y su contribución a la sociedad, educar para producir, innovación de práctica educativa y social.

Asimismo, enfatizar la urgente necesidad de crear condiciones que propicie la transformación del sistema de educación básica para que éste asegure a los niños y jóvenes una educación que los forme como ciudadanos de una comunidad democrática que les permita desarrollar capacidades básicas para la vida, ensanchándose con ello las oportunidades de movilidad social y promoción económica individual, elevando así los niveles de calidad de vida en los educandos y la sociedad en conjunto.

Su objetivo principal, es elevar la calidad de la educación pretendiendo terminar con el analfabetismo y con la deserción escolar tan elevada, proporcionándole al docente programas idóneos, materiales educativos y preparación del mismo. En base a esto la Secretaría de Educación Pública puso en marcha la consulta nacional para la

Modernización de la Educación, tomando parte todos los Estados de la República cuya coordinación general quedó a cargo del Consejo Técnico de la Educación. En base a los resultados de la Consulta Nacional, se crea el programa impartido, una educación de calidad que permita alcanzar los objetivos que de: integración nacional, justicia, transformación social y promoción personal.

Todo ello conlleva a renovar métodos, técnicas, estructurar contenidos, que estén acordes a los avances de la ciencia y la tecnología y la formación de maestros. Con esto se pretende dejar a un lado los aprendizajes memorísticos, ayudando al educando que sepa analizar su realidad, haciéndolos participativos, solidarios, inmiscuyéndolos en un aprendizaje permanentes que los lleve a resolver sus problemas cotidianos y adaptarse a lo nuevo.

E. Programa de Desarrollo Educativo 1995 - 2000

Es de gran utilidad para el crecimiento del país tener el conocimiento preciso de lo que se quiere lograr en la actualidad en lo que se refiere a la materia educativa; el Presidente de los Estados Unidos Mexicanos, Dr. Ernesto Zedillo Ponce de León pone de manifiesto el Plan Nacional de Desarrollo 1995-2000, con el propósito de dar oportunidad de superación a

todo individuo que lo desee con el fin de cimentar las bases educativas para el México del Siglo XXI.

El Plan sugiere que la Federación, los Estados y Municipios apoyen la participación de maestros, padres de familia e instituciones educativas. El programa tiene como objetivo que se cumpla lo que establece el Artículo 3o. Constitucional, así como las disposiciones de la Ley General de Educación, enfocado hacia la formación integral del individuo. Enfatizando que la riqueza de los países radica en las cualidades de las personas que los conforman.

La educación es el factor principal del desarrollo humano, pretende lograr equidad en el acceso a las oportunidades educativas, asimismo la perspectiva del porvenir, ya que educar es el cambio del ser humano conforme a la concepción del futuro.

El enfoque del programa marca la importancia a las experiencias que le facilitan aprender por sí mismo, por lo tanto la educación tenderá a disminuir la cantidad de información y dar importancia a los valores y actitudes que permitan a los educandos un mejor desarrollo y desempeño, fortalece en los educandos el sentido de pertinencia y de responsabilidad

en los ámbitos en que se desarrolle.

Los objetivos fundamentales del Programa de Desarrollo Educativo son la equidad, la calidad y la pertinencia de la educación. La equidad abarca el aspecto de calidad de la educación que se imparta, es decir, que en todos los medios, ya sea urbano, rural o semiurbano, la educación sea de calidad y sobre todo en regiones donde existe la marginación. La calidad de la educación ha sido una preocupación existente en todos los que intervienen en el proceso educativo, por mejorarla basada en la actualización e innovación, así como la revaloración del magisterio.

El programa ubica al maestro como el elemento más importante en la calidad de la educación. Los medios electrónicos brindan apoyo en la búsqueda de la equidad, la calidad y la pertinencia. El programa sugiere la investigación y uso de nuevos medios y métodos que hagan posible la educación masiva, ya que con los recursos tradicionales resultará imposible resolver el rezago educativo existente y atender los retos de una demanda.

El programa otorga la mayor prioridad a la educación básica. En ella se adquieren valores, actitudes y conocimientos que toda persona debe poseer a fin de alcanzar la oportunidad de su desarrollo individual y social.

F. Planes y Programas

Los planes y programas de estudio son un medio para mejorar la calidad de la educación atendiendo a las necesidades básicas de aprendizaje de los niños mexicanos que vivirán en una sociedad más compleja y demandante que la actual. Por ello surgen nuevos programas de educación primaria, que en el mes de septiembre de 1993 se inició con la aplicación.

El nuevo plan y programas que lo integran tienen como propósito organizar la enseñanza y el aprendizaje de los conocimientos básicos, con ella se pretende que los alumnos, adquieran y desarrollen habilidades intelectuales dentro de todas las asignaturas con el fin de tener bases más sólidas para cuestionar prácticas de la vida cotidiana.

Su propósito es que los alumnos adquieran conocimientos, capacidades, actitudes y valores que se manifiesten en una relación responsable con el medio natural, en la comprensión del funcionamiento y las transformaciones del organismo humano y en el desarrollo de hábitos adecuados para la preservación de la salud y el bienestar.

La organización de los programas responde a los siguientes principios

orientadores:

- Vincular la adquisición de conocimientos sobre el mundo natural con la formación y la práctica de actitudes y habilidades científicas.

- Relacionar el conocimiento científico con sus aplicaciones técnicas.

- Otorgar atención especial a los temas relacionados con la preservación del medio ambiente y de la salud.

- Propiciar la relación del aprendizaje de las Ciencias Naturales con los contenidos de otras asignaturas.

Los contenidos en las Ciencias Naturales han sido organizados en cinco ejes temáticos, que se desarrollan simultáneamente a lo largo de los seis grados de la educación primaria.

- Los seres vivos.

- El cuerpo humano y la salud.

- El ambiente y su protección.

- Materia, energía y cambio.

- Ciencia, tecnología y sociedad.

G. Contexto Institucional

Actualmente mi práctica docente se desarrolla en la escuela "Agustín Farabundo Martí" con clave 08DPR0131H, perteneciente a la zona 17 del

sistema federal, ubicada en la ciudad de Chihuahua, en la Calle 1o. de Mayo y Dolores Hidalgo s/n, en la Colonia Tierra y Libertad.

Su ubicación está al Norte de la ciudad, en un sector donde prevalece el panteón La Colina, factor negativo para el alumno, ya que constantemente hay interrupciones en las clases. La colonia no cuenta con centros recreativos y esto hace que surja el pandillerismo.

La escuela cuenta con una construcción poco favorable, sus patios interiores no están encementados, el alumbrado es escaso, sus salones son grandes. Además cuenta con calentones de leña, agua potable, sanitarios y canchas deportivas. Cuenta además con una dirección que tiene un escritorio, máquina de escribir, un estante y nada de material de apoyo.

La dirección es la autoridad inmediata para el personal que labora en la escuela, tiene como función; supervisar la acción educativa y hacer cumplir las disposiciones de las autoridades superiores. La escuela es de organización completa, actualmente cuenta con 12 maestros de grupo, un maestro de educación un trabajador manual y la directora.

La escuela consta de 12 salones, la dirección, 2 sanitarios y 2 canchas

deportivas. Los salones están distribuidos de la siguiente manera: dos primeros, dos segundos, dos terceros, dos cuartos, dos quintos y dos sextos. Se labora en el turno matutino, de 8:00 a 13:00 horas p.m.

Cada dos meses se realizan juntas de padres de familia por grupos para informar de los avances de los alumnos e informar resultados de evaluaciones.

La relación maestro-padre de familia es desfavorable. Existe un gran número de familias en que se carece de la figura paterna, existen madres abandonadas, solteras, es por eso que tienen que salir a trabajar, por lo cual no se da la comunicación.

Las condiciones socioeconómicas y culturales del grupo son las siguientes: el grupo de 5o. grado cuenta con 25 alumnos; 12 mujeres y 13 hombres. El estado físico de los niños es desfavorable. Las madres de familia tienen que salir a trabajar a las maquiladoras, obteniendo un salario mínimo, con esto los hijos se ven expuestos a estar solos, y no contar con el apoyo para sus necesidades alimentarias, socioafectivas, educativas. Por tal motivo se encuentran mal alimentados. Cabe mencionar que algunos niños participan en la ayuda económica del hogar.

Por las situaciones anteriores corresponde al maestro propiciar la construcción del concepto de alimentación balanceada para que el niño avance en su aprendizaje, esté saludable y aprenda a consumir alimentos nutritivos.

IV ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Las estrategias didácticas que a continuación se desarrollarán tienen como objetivo el poder constituir un material para el maestro de 5o. grado, con fin de orientar el trabajo respecto a las Ciencias Naturales, especialmente con el contenido El cuerpo humano y su salud, y que al ser comprendido por el niño debe ser útil y necesario dentro de su vida diaria.

Para lograr las situaciones de aprendizaje se basan en la teoría constructivista que sostiene que es el mismo niño quien construye su propio conocimiento mediante un proceso que lo hace suyo en la medida en que lo comprende y lo utiliza.

En la relación de las estrategias el maestro deberá tomar en cuenta las opiniones de todos los niños, no obstante que algunas no sean acertadas, pues esto permite confrontarlas, generándose la discusión sobre el tema. Es importante que el maestro promueva en el grupo el respeto por la opinión de todos, con el fin de que el alumno aprenda a compartir sus conocimientos, socializarlos, modificarlos o complementarlos con los de sus compañeros.

Las orientaciones metodológicas que se tomarán en cuenta para la

elaboración de las actividades de las propuestas son:

- Que el maestro conozca y analice los aspectos que constituyen los contenidos para que pueda determinar cuáles se trabajan en cada actividad.

- El trabajo que se realice en Ciencias Naturales debe partir de situaciones reales e interesantes para el niño.

Estrategia No. 1: ***“Visita al mercado”***

Objetivo: Que el alumno conozca la gran variedad de frutas y verduras que existen en la localidad y a la vez que disfruten de su sabor.

Material: Cuaderno, lápiz, dinero y una bolsa para las compras.

Desarrollo:

Primeramente se pregunta a los alumnos: ¿conocen el mercado?, ¿cuántos niños lo conocen?, ¿quién no lo conoce?, ¿qué venden en el mercado?, ¿les gusta ir al mercado?.

Al ver la respuesta de los alumnos, y si ésta es favorable, se organiza la visita al mercado, la cual se realiza en forma ordenada, se organiza a los alumnos por parejas. Se le dice que observen la gran variedad de frutas y verduras que hay, pueden hacer las anotaciones que quieran y que compren la fruta que más les gusta, pero también van a comprar la fruta que no les gusta, porque al regreso de la visita pasaremos a la casa de

Aracely a comernos la fruta, se lavan muy bien las frutas y las verduras y cada quien se come la fruta.

Evaluación:

Esta actividad se evaluará con la participación de cada uno de los alumnos, tomando en cuenta el empeño, el interés que el niño puso en la visita.

Estrategia No. 2: ***“Un postre nutritivo”***

Objetivo: Que el alumno se de cuenta que combinando las frutas todas son deliciosas.

Material: Las frutas que menos le gustan, de las que si y de las que no al alumno, crema de leche, vainilla, plato desechable , palillos, agua, cuchillo, tabla para picar.

Desarrollo:

Se le cuestiona al alumno: ¿por qué no le gusta esa fruta?, ¿tendrá nutrientes que le proporcionan al cuerpo?, como cada uno de ustedes tiene una fruta que no le gusta, ¿qué podemos hacer para comerla?. Los alumnos llegarán a la conclusión que se puede hacer una ensalada de frutas.

Se lavan las frutas, se parten en cuadrillos pequeños, se le agrega la

crema, el azúcar y la vainilla. Se sirve en recipientes pequeños y los alumnos disfrutaron de la ensalada de frutas. Al término se llega a la conclusión que no hay fruta con mal sabor, si la combinamos con frutas de nuestro agrado, sabe deliciosa y sobre todo que nos proporcionan nutrientes para el cuerpo.

Evaluación: Durante el proceso, el maestro preguntará a los alumnos, ¿tiene mal sabor tu fruta?, ¿te gusta comerla preparada de esta manera? para así conocer si el postre fué de su agrado o no.

Estrategia No. 3: ***“Vamos al cine”***

Objetivo: Descubrir el valor nutritivo de los alimentos: proteínas, minerales, vitaminas y carbohidratos.

Material: Una película “El mundo de las frutas y verduras”, una televisión y video-casetera, hojas en blanco, lápiz y colores.

Desarrollo:

El maestro plantea la siguiente pregunta: ¿cómo creen que se llama la película?, ¿de qué creen que se trate?.

Se verá la película haciendo la recomendación que si algún niño desea una explicación sobre lo que se está viendo levante su mano para que el maestro detenga la proyección y pueda comentar la respuesta en forma grupal.

Al terminar la proyección el maestro cuestiona a los alumnos sobre el contenido de la película. Las palabras que no comprendieron se anotarán en el pizarrón y entre todos buscarán en el diccionario el significado y las escribirán en su cuaderno.

Al finalizar la clase se llegará a la conclusión que los alimentos proporcionan proteínas, minerales, vitaminas y carbohidratos y que son indispensables para el organismo.

Evaluación: Se dibujará en una hoja de máquina un alimento que corresponda a cada grupo de nutrientes escribiendo las palabras proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales para que el niño logre mejor el objetivo.

Estrategia No. 4: ***“Lotería de alimentos”***

Objetivo: Que el niño identifique los tres grupos básicos de alimentos (los que aportan energía, los que dan proteínas y los que contienen vitaminas y minerales).

Material: Un juego de lotería por equipos, piedritas y cuatro cartas que dirán:

- Alimentos que dan energía.
- Alimentos que dan proteínas.

mostrará a los demás mientras la va tocando y trata de adivinar qué es. Si no lo consigue la olerá tratando de adivinar qué es, si no consigue la comerá.

Cuando sepa qué es o a qué grupo de alimentos pertenece termina su turno. Pasan varios niños hasta terminar con los alimentos que llevaron (naranja, tomate, manzana, cebolla, zanahoria, ajo, tortilla de harina, pan, galletas, plátano, gelatina, mango)

Evaluación:

Se pedirá a cada uno de los alumnos su opinión acerca de estos alimentos y digan por qué son buenos o no para la salud.

Estrategia No. 6: ***“Juguemos al teatro”***

Objetivo: Destacar y aplicar medidas preventivas contra algunos problemas de salud ocasionados por una inadecuada alimentación.

Material: Alimentos nutritivos (frutas, verduras, jugos, huevos) y alimentos no nutritivos (frituras, refresco, dulces). Vestuario para tres familias (sacos, sombreros, lentes, zapatos, delantales). Mesas de trabajo, sillas y trastos.

Desarrollo:

El maestro les propone a los niños jugar al teatro para lo cual solicita la participación de algunos niños que serán los actores de la obra. El resto del

grupo será el público. Para actuar en la obra se necesitan los siguientes personajes: tres familias compuestas cada una por: padre, madre e hijo y un maestro.

Las familias tienen las siguientes características:

- Familia 1. Compuesta por padres responsables y preocupados por la alimentación de su hijo, por lo tanto tienen un hijo sano que obtiene buenas calificaciones, practica deporte, está alegre y va a la escuela con gusto.

- Familia 2. Compuesta por padres irresponsables que no se preocupan por la alimentación y salud de su hijo que come alimentos no nutritivos, no tiene ganas de ir a la escuela, se enferma constantemente y obtiene malas calificaciones. Tienen un hijo mal nutrido.

Familia 3. Compuesta por unos padres que se preocupan porque la alimentación de su hijo sea abundante porque tienen un hijo obeso que se cansa fácilmente, sólo piensa en comer, tiene problemas de salud.

La obra estará compuesta por las siguientes escenas, donde maestro y alumnos inventarán los diálogos:

- Escena 1. Inicia donde se observa a cada niño en su hogar durante

la hora del desayuno.

- Escena 2. Se observa la conducta de cada niño dentro de su salón de clases con su maestra y durante el recreo.

- Escena 3. En esta escena la maestra después de observar la conducta y calificaciones de los niños pregunta al público:

¿Por qué la conducta y las calificaciones fueron diferentes?

¿Quién desayunó una dieta balanceada?

¿Quién no desayunó una dieta balanceada?

¿Qué sucede cuando no comemos alimentos nutritivos?

De esta manera los niños reflexionan, discuten y concluyen que comer una dieta balanceada les dará todos los beneficios y les ayudará a cambiar malos hábitos de su alimentación.

Evaluación: En el proceso se evaluará el interés y la participación de cada alumno, durante el trabajo realizado.

Estrategia No. 7: ***“Juguemos a la comida”***

Objetivo: Que los alumnos seleccionen los alimentos balanceados y de mayor cantidad de nutrientes.

Material: Diferentes alimentos que los niños llevarán al salón para realizar una comida completa con los alimentos de los diferentes grupos (proteínas,

vitaminas, minerales y carbohidratos), revistas y libros para investigar.

Desarrollo:

El grupo se organiza en equipos de 4 niños cada uno, un día antes el maestro los organiza de manera que cada uno de ellos tienen que investigar cómo combinar los alimentos de los grupos para obtener y poder preparar una comida completa y balanceada.

Cada equipo también tiene que conseguir los ingredientes necesarios para hacer la comida y poder presentarla al grupo. La preparación de las comidas se realizará en la escuela. Los alumnos explicarán las ventajas de comer alimentos nutritivos y de temporada. Después los alumnos comerán dichos alimentos.

Evaluación: Al concluir registrarán en su cuaderno, mediante una redacción por qué son importantes los alimentos balanceados.

Estrategia No. 8: ***“El rey de la alimentación”***

Objetivo: Que el niño analice a qué grupo pertenece cada alimento.

Material: Una corona de papel plateado o dorado, hojas de máquina, colores, lápiz y alfileres.

Desarrollo:

Se invita a todos a participar en el siguiente juego, cada uno elige un

alimento, el que más le guste, lo dibujan en la hoja y escriban el nombre, luego lo prenden con el alfiler a su ropa en un lugar visible.

Luego pasan a formar un círculo, el maestro se coloca en el centro del círculo y dirá en voz alta el nombre de un grupo de alimentos (proteínas, vitaminas, carbohidratos y minerales); de uno por uno y en diferente orden para que los niños que tienen alimentos que pertenezcan al grupo mencionado salte hacia el centro, el que no lo haga cuando le corresponda se eliminará del juego y así hasta que quede un solo participante que será el ganador y se coronará como rey de la alimentación.

Así se realiza varias veces para que la mayor parte de los niños sean en alguna ocasión el rey de la alimentación. (Ver Anexo 3)

Evaluación: Observar las veces que acierte cada niño, durante el proceso y así también la participación de cada alumno.

Estrategia No. 9: ***“¡A tomar leche se ha dicho!”***

Objetivo: Que los niños lleguen a preferir tomar leche todos los días y a desechar cualquier bebida gaseosa.

Material: Papel o cartulina, listón y horquilla o pedazo de alambre, colores

y tijeras.

Desarrollo:

Para realizar esta actividad, cada niño deberá calcar y recortar el dibujo de una botella de leche en papel o cartulina. Además, uno de los niños recortará el dibujo de una botella de bebida gaseosa. Cada uno pondrá su nombre en su botella de leche. La bebida gaseosa se marcará solamente bebida gaseosa. (Ver Anexo 4)

Esta actividad consiste en colocar en fila las botellas de leche y delante de ellas la bebida gaseosa; cada niño que tomó todo su vaso de leche durante su desayuno, tiene derecho de hacer avanzar la bebida gaseosa un lugar, empujándola con su propia botella, y así sucesivamente hasta que la bebida gaseosa siga. (Ver Anexo 4)

Esto ocurrirá si todos los niños han tomado su vaso de leche; el niño que no ha tomado su vaso de leche no tiene opción a hacer avanzar la bebida gaseosa, y por lo tanto quedará rezagado y no se podrá echar la bebida gaseosa fuera. La fila de botellas se puede colocar sobre un listón que tienda de dos extremos de la pared.

Para despertar mayor interés en los niños se podría hacer una

competencia dividiendo el grupo en dos bandos; el grupo cuyos alumnos habrán tomado todos su vaso de leche ganará la competencia.

Evaluación: Durante el proceso al concluir la actividad, registrarán en su cuaderno en una pequeña redacción el por qué es malo consumir alimentos industrializados

Estrategia No. 10: **"Fiteres"**

Objetivo: Que el alumno se de cuenta que las frutas y verduras son divertidas.

Material: Frutas y verduras de temporada, papel o tela, tijeras, estambre y pegamento.

Desarrollo:

Para realizar la actividad se sugiere que el alumno confeccione fiteres usando frutas y verduras de temporada. El primer paso para hacer una cabeza consiste en abrir un agujero en la fruta o verdura para introducir el dedo que va a accionar el fitero; este agujero se puede hacer con cualquier utensilio para deshuesar o con cuchillo.

Luego se dibujan los rasgos de la cara, tratando de dar diferentes expresiones. El cabello puede hacerse con estambre o tiras de papel. Los vestidos son fáciles de cortar y coser, y se hacen con papel.

Durante el proceso. Los alumnos inventarán el guión, después llevarán a cabo la escenificación. Ellos mismos elegirán el lugar donde representarán su obra. (Ver Anexo 5)

Evaluación: En el proceso el maestro evaluará la creatividad de cada uno de los alumnos en el trabajo realizado.

CONCLUSIONES

Dentro de los contenidos de las Ciencias Naturales, en el tema "El cuerpo humano y su salud", contempla la alimentación balanceada y ahí la construcción del conocimiento que deben partir de situaciones que resulten interesantes y adecuadas para las características del niño para que tenga gusto y una necesidad de aprender.

Con la ayuda de la teoría y la práctica en lo que se fundamenta la presente propuesta, el niño logró recuperar lo que sabía, haciendo uso de su experiencia y demostrar el conocimiento. Una educación nutricional sólo puede desarrollarse con acciones de la familia y la escuela.

Las estrategias propuestas servirán de ayuda y serán un instrumento para el maestro para que a través de las situaciones de aprendizaje se proponga:

- Que el niño considere la alimentación balanceada como una parte fundamental para lograr una mejor calidad de vida, y que descubra los beneficios que le reportan el consumir una dieta adecuada, así como también de aplicar los buenos hábitos alimenticios en su vida diaria.

Las estrategias presentadas dieron buenos resultados, pero al principio los alumnos se resistían al cambio de alimentación, ya que significaba el comer alimentos frescos, otros sabores que no correspondían a los habituales. Conforme las estrategias se fueron presentando, el cambio se notó en ellos, ejemplo, a la hora del recreo se comían una fruta, ya no se compraban sus churritos que era muy común para ellos.

Las estrategias propuestas sirvieron de ayuda, conscientizando a los alumnos sobre la realidad en que se vive con respecto a la alimentación dependiendo de un adecuado desarrollo físico y mental.

BIBLIOGRAFÍA

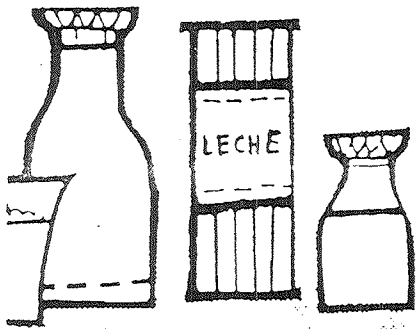
- DEL CASTILLO, J. Eduardo Dr. Nuestros Hijos. Editorial Cumbre, S.A. Decimoséptima Edición. México, 1982. 233 p.
- LIMÓN, Orozco Saúl. La alimentación base de la salud. Ediciones Castillo. Segunda Edición. México, 1994. 350 p.
- PONS, Agustín Pedro Dr. Enciclopedia Médica del Hogar. Editorial Cumbre, S.A. Primera Edición Mexicana. México, 1979. 426 p.
- REYNOSO, Emma. Ciencias Naturales. Crugo Editorial Mexicana. México, D.F. 1982. 285 p.
- S.E.P. Artículo 3o. Constitucional y Ley General de Educación. México, 1993. 94 p.
- ____ Planes y Programas de Estudio 1993. Educación Básica Primaria. México, 1993. 162 p.
- ____ Ciencias Naturales. Sugerencias para su enseñanza. Quinto y Sexto grado. México, D.F., 1994. 65 p.
- S.E.P. U.P.N. Antología Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. México, 1993. 366 p.
- ____ Antología El método experimental de las enseñanzas de las Ciencias Naturales. México, 1995. 328 p.
- ____ Antología Evaluación en la práctica docente. México, 1987. p. 345
- ____ Antología Los sujetos en el proceso de enseñanza-aprendizaje de lo social. México, 1988. 272 p.
- S.N.T.E. El Acuerdo Nacional para la Modernización Educativa Básica Primaria. México, p. 17
- S.S.A. Nutrición. Clave del bienestar. Colección Salud. México, 1979. 58 p.

WERNER, David. Aprendiendo a promover la salud. Primera edición. SEP
México, 1984. p. 622

A N E X O S

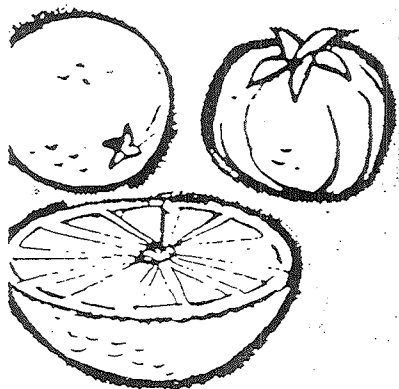
ANEXO I

ALIMENTOS BASICOS QUE SE DEBEN COMER TODOS LOS DIAS



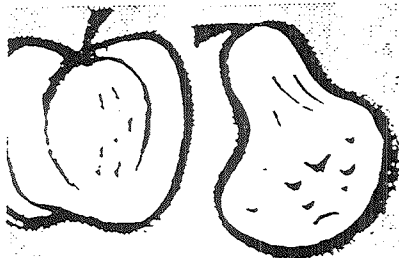
LECHE

...por lo menos un litro diario los niños y medio litro los adultos.



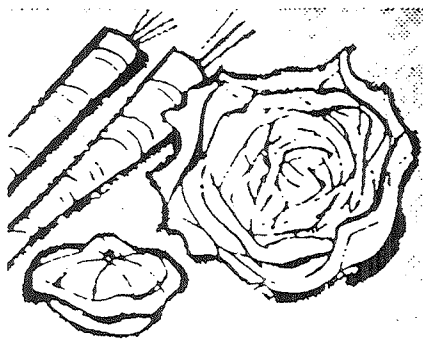
NARANJAS, TOMATE, TORONJAS

...una de estas frutas cada día.



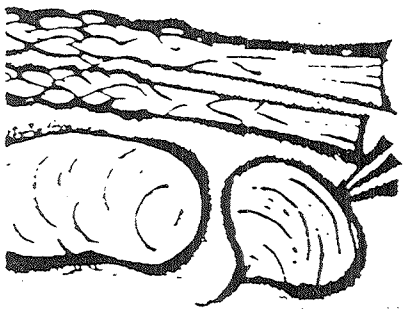
OTRAS FRUTAS

...manzanas, peras, duraznos y otras, al menos una al día.



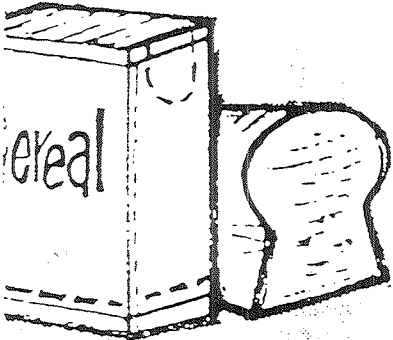
VEGETALES AMARILLOS O VERDES

...algunos cocidos, otros crudos, una porción diaria como mínimo.



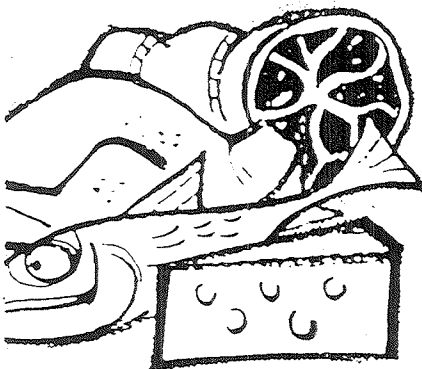
OTROS VEGETALES

...una porción al día de otros vegetales como remolacha o espárragos y una papa.



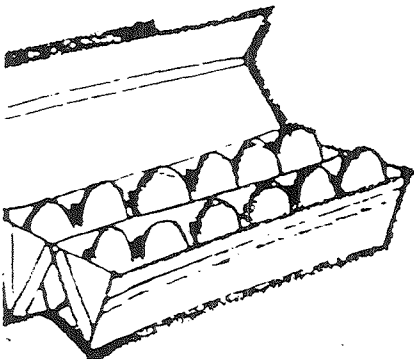
PAN y CEREALES

...tres o más porciones de cereal y pan.



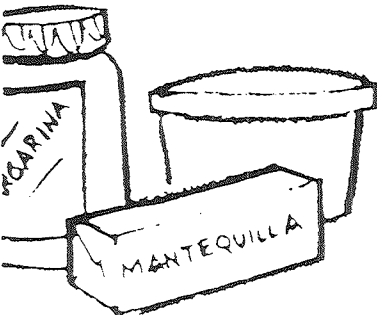
CARNE, AVES, PESCADO y QUESO

...de una a tres porciones cada día.



HUEVOS

...preferiblemente uno al día, pero al menos tres o cuatro a la semana, cocinados de cualquier manera o que formen parte de platillos preparados.

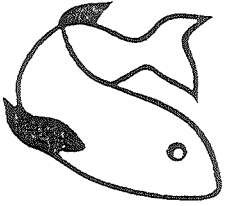


MANTEQUILLA

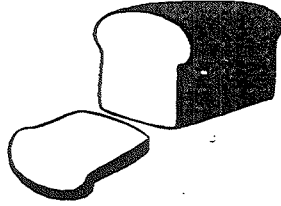
...una o dos cucharas soperas de mantequilla o margarina cada día.

ANEXO 2

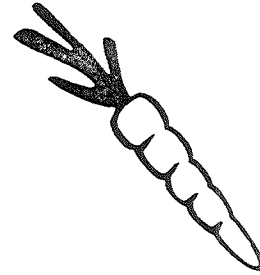
Juego de lotería



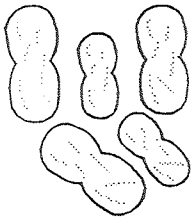
EL PESCADO



EL PAN



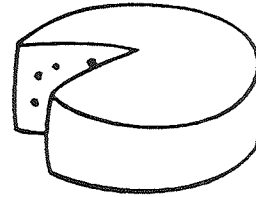
LA ZANAHORIA



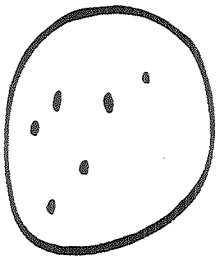
EL CACAHUATE



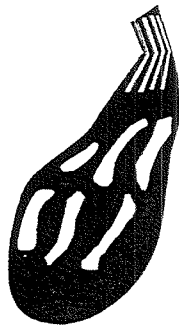
LA LECHE



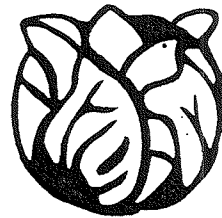
EL QUESO



LA NARANJA



LA CALABAZA



LA LECHUGA

BARAJAS



ALIMENTOS
QUE DAN
PROTEINAS



ALIMENTOS
QUE DAN
ENERGIA



ALIMENTOS
QUE DAN
VITAMINAS

Y

MINERALES



ALIMENTOS
QUE DAN
AZUCARES

Y



GRASAS



ANEXO 3

