

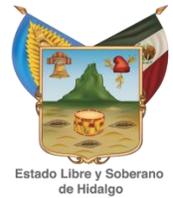
**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO**

“El consumo de los productos básicos de la comunidad en el plato del bien comer, una estrategia metodológica didáctica para el hábito de una alimentación equilibrada”.

PROPUESTA PEDAGÓGICA

EFRÉN HERNÁNDEZ FLORES

HUEJUTLA DE REYES, HGO., JUNIO DE 2018.



**GOBIERNO DEL ESTADO DE HIDALGO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA DE HIDALGO
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL-HIDALGO
SEDE REGIONAL HUEJUTLA**

“El consumo de los productos básicos de la comunidad en el plato del bien comer, una estrategia metodológica didáctica para el hábito de una alimentación equilibrada”.

PROPUESTA PEDAGÓGICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
PRIMARIA PARA EL MEDIO INDÍGENA**

PRESENTA:

EFRÉN HERNÁNDEZ FLORES

ASESOR

MTRO. JESÚS AGUILAR SALAS

HUEJUTLA DE REYES, HGO., JUNIO DE 2018

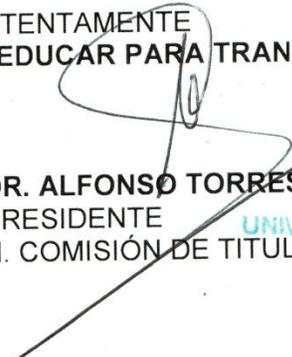
Pachuca de Soto, Hgo. 04 de mayo de 2018.

C. EFRÉN HERNÁNDEZ FLORES
P R E S E N T E.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad, me permito informarle que, como resultado del análisis realizado a la Propuesta Pedagógica, intitulada, "EL CONSUMO DE LOS PRODUCTOS BÁSICOS EN EL PLATO DEL BIEN COMER, UNA ESTRATEGIA METODOLÓGICA DIDÁCTICA, PARA EL HABITO DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA", presentado por su tutor **MTRO. JESÚS AGUILAR SALAS**, ha sido **DICTAMINADO** para obtener el título de Licenciado en Educación Primaria para el Medio Indígena, al haber reunido los requisitos académicos establecidos al respecto por la institución.

Con base en lo anterior, tengo a bien informarle que puede ser presentado ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"


DR. ALFONSO TORRES HERNÁNDEZ
PRESIDENTE
H. COMISIÓN DE TITULACIÓN



S. E. P. H.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
HIDALGO

C.c.p.- Depto. de Titulación.- Universidad Pedagógica Nacional-Hidalgo.
Documento válido por 60 días a partir de la fecha de expedición.

ATH/SCA/jahm.

DEDICATORIAS

A MI FAMILIA

Sabiendo que no existirá una forma de agradecer una vida de sacrificios y esfuerzo, quiero que sientan que el objetivo logrado también es de ustedes y que la fuerza que me ayudo a conseguirlo fue su apoyo.

A MIS COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS

Sabiendo que no existirá otro espacio idóneo donde compartir y aprender mejor sobre mi práctica docente, en verdad agradezco a cada una y uno la oportunidad que me han brindado para ser mejor cada día.

A mis Padres que influyeron favorablemente para continuar con mis estudios a pesar de las adversidades de la vida.

ÍNDICE

	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Definición del objeto de estudio.....	12
1.2 Delimitación del objeto de estudio.....	25
1.3 Justificación.....	28
1.4 Objetivos.....	32
CAPÍTULO II. CONTEXTUALIZACIÓN DEL QUEHACER DOCENTE	
2.1. Aspecto social.....	33
2.2. Aspecto institucional.....	39
2.3. Aspecto lingüístico.....	44
CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO	
3.1. Concepción de la educación indígena.....	48
3.2. Las ciencias naturales en la educación primaria.....	51
3.3. El papel del docente ante la formación de hábitos alimenticios en la escuela	54
3.4 La naturaleza del aprendizaje del niño según Jean Piaget.....	55
3.5 La importancia de la recuperación de los conocimientos previos y su aportación para el aprendizajes en la escuela.....	57
CAPÍTULO IV. ESTRATEGIA DIDÁCTICA	
4.1. Planeación general de la estrategia didáctica.....	61
4.2. Rescate de los conocimientos previos en las alumnas y alumnos de cuarto grado	65
4.3. Desarrollo de la estrategia didáctica por sesiones.....	68
4.4. Descripción de la estrategia didáctica por sesiones.....	102

CAPÍTULO V. MARCO METODOLÓGICO

5.1 La investigación acción participativa.....	113
5.2 ¿Cómo trabaje las entrevistas?	115
5.3 El uso del diario de campo.....	116
5.4 Observación participante.....	117

CAPÍTULO VI. EVALUACIÓN E INFORME DE RESULTADOS

6.1. Concepción de la evaluación.....	119
6.2 Los resultados obtenidos de esta propuesta didáctica.....	121

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

La educación que se ofrece hoy en día a las niñas y niños de educación básica, no debe ser de manera mecánica, memorística, tradicional, ni del maestro que sabe todo y del alumno como un recipiente vacío, que el aprendizaje se conceptualice como llenar planas y más planas del cuaderno, de recitar conceptos, de contestar cuestionarios, la evaluación tenga como propósito de condicionar y promocionar al escolar y el único objetivo de la evaluación sea para medir la capacidad cuantitativa y no la cualitativa del discente.

Por ello, la visión conductista que se practicó en tiempos de antaño, deber ser modificada o transformada por una educación con una perspectiva constructivista, donde el alumno tenga la oportunidad de potenciar competencias centradas en aprender a aprender, de manera significativa, desde su contexto social, donde el maestro deja de ser un simple expositor y pasa a ser un mediador entre el alumno y contenido de aprendizaje, visualizando que el centro de atención es el alumno.

Por otra parte, la evaluación que se practique dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, será objeto de valoración y emisión de juicios para mejorar y superar problemas que se viven en la práctica docente, en donde están involucrados: padres de familia, alumnos y por ende, el maestro de grupo.

La construcción de la propuesta sobre; el consumo de los productos básicos de la comunidad en el plato del bien comer “una estrategia metodológica didáctica para el hábito de una alimentación equilibrada”. Se partió desde los conocimientos previos de las y los alumnos, desde qué saben, cómo lo saben, qué conocen de ello, porqué lo saben, y la importancia de los alimentos en los seres humanos.

También, es importante conocer y saber que el alimento que se consume no debe ser dañino en los seres humanos, sino más bien benéfico para el crecimiento, desarrollo y práctica de un sin fin actividades vinculadas en la vida cotidiana.

Y para que la lectura de la propuesta metodológica sea más concisa y precisa, se ha elaborado en VI capítulos, subdivididos en subcapítulos, con la visión de que cada una de ellas cumpla con lo que se persigue en la cuestión de la problemática de la mala alimentación que presentan las y los alumnos de cuarto grado, a través de la investigación local, personal, entrevistas, de diversas fuentes informativas y la fundamentación teóricas de autores enfocadas a la alimentación saludable, como se describe de manera breve en cada capítulo.

Capítulo I. Planteamiento del problema, espacio en el cual se enuncia y da a conocer de manera específica la problematización, en relación al mal hábito alimenticio que practican los alumnos y origen de la misma, impidiendo de manera general el buen desarrollo biológico, físico y cognoscitiva del educando, conllevando a padecer problemas de salud, como la obesidad, las cardíacas, y enfermedades crónicas e incluso hasta la muerte, por ello, es pertinente mencionar, que el problema de la alimentación es originado por varios factores, desde lo socioeconómico y sociocultural, que afecta el estado nutricional como del proceso de enseñanza-aprendizaje del discente, como argumenta el autor Carlos Iglesias Rosado.

Capítulo II. La contextualización del quehacer docente, en este apartado se inicia mencionando de la ubicación espacial de la localidad con respecto a la cabecera municipal, la constitución de los barrios, la importancia de la autoridad civil para la sociedad, las costumbres y tradiciones que se festejan, sin perder de vista de lo que se consumen los pobladores, los cultivos que se siembra y se cosechan, y el conocimiento de la importancia de consumir alimentos frescos.

Además, se especifica el perfil académico del cuerpo docente que laboran en la institución educativa, la cantidad, distribución y atención de los alumnos, la vinculación escuela comunidad en la programación de actividades socioculturales como el prexantolo, día del niño, etc., con la presencia de alimentos variados con bajo nutrientes y saludables para el organismo.

También, se presenta un panorama lingüístico de comunicación e interacción de la sociedad civil, ya que de acuerdo a cada edad o etapa de desarrollo, cambia el

uso del lenguaje, por ejemplo; los alumnos se comunican dentro y fuera del perímetro escolar en español, los padres de familia lo hacen en dos lengua español y náhuatl, los de 70 años son monolingües en su lengua nahuatl , como maestro de grupo ,utilizo la lengua indígena para nombrar algunos productos que se cultivan en la región, por ejemplo: maíz, sintli, frijol, etl, chayote, kumatlajkayotl, chile, chili, camote, kamojtli, etc.

Cabe hacer mención que la importancia de esta propuesta es de rescatar la comida tradicional que se consume en las localidades indígenas, que tienen su raíz en la cultura de nuestros antepasados, que a base de chile, maíz y frijol, se componía su dieta cotidiana, per a decir verdad, estos alimentos brindaban todo lo necesario para tener una vida saludable, complementado con alimentos como quelites, vegetales y frutas que se dan de manera silvestre. Contribuyen en una vida sana y saludable, que ha ayudado a obtener una longevidad importante en los indígenas de la región.

Capitulo III. Marco Teórico. En este capítulo se hace hincapié de la importancia de las ciencias naturales en la educación primaria, con un enfoque constructivista, ya que es importante que el alumno construya sus propios conocimientos científicos, a partir del planteamiento de un problema, de la formulación de una hipótesis, experimentación del problema y la comprobación de los hechos naturales, donde el papel del docente se centra como coordinador, apoyo, guía y mediador del saber, saber hacer y ser.

Capitulo IV. Estrategia Metodológica didáctica. La estrategia didáctica, surge a partir de la observación, análisis y reflexión de los alimentos que consumen diariamente los alumnos en la hora de receso, así mismo de los beneficios que proporciona cada alimento para su desarrollo biológico, físico y cognoscitivo en el proceso de aprendizaje, para ello, se denominó la estrategia con el nombre de “los productos básicos de la comunidad en el plato de bien comer como una estrategia metodológica para el habito de una alimentación equilibrada” dividido en ochos sesiones: la alimentación de mi casa, registro de menús de dos días, el plato del bien

comer, alimentos nutritivos y chatarra, los micronutrientes de los alimentos, el sobrepeso y la obesidad, una alimentación equilibrada y el uso de los trépticos.

Capítulo V. Marco metodológico. Para la elaboración de la propuesta “los productos básicos de la comunidad en el plato de bien comer como una estrategia metodológica didáctica para el hábito de una alimentación equilibrada” tuve que realizar la investigación acción participativa, en otras palabras, incluirme en el problema para tener fuentes informativos reales, por otro lado, llevar acabo la entrevista, el diario de campo y la observación participante, fortaleció y enriqueció mis conocimientos sobre el problema de mal hábito de los alumnos.

Capítulo VI. Evaluación e informe de resultados. Para constatar el resultado de la estrategia metodológica didáctica, desde la planeación general, con sus respetivos ochos sesiones de trabajo, fue necesario evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje, mediante listas de cotejo, rubricas, examen oral, resumen de lo aprendido, evaluación de los conocimientos previos y poner en práctica en la elaboración de un menú, con los tres grupos de alimentos, con el plato del bien comer.

En la construcción de la propuesta pedagógica, “El consumo de los productos básicos de la comunidad en el plato del bien comer, una estrategia metodológica didáctica para el hábito de una alimentación equilibrada”, fue pertinente hacer el uso de la metodología de la investigación-acción, pues, el hecho de investigar de manera parcial y tener una hipótesis de la problemática que aqueja el proceso de enseñanza-aprendizaje, no garantiza la solución del problema, porque es preciso considerar que existe un plan y programa de estudios que rige la educación básica, también, saber que esta guía nacional, no contempla las necesidades particulares de los pueblos indígenas, por ejemplo, la desnutrición, la mala alimentación, obesidad, etc. ya que esto solo lo vive el maestro que esta frente a un grupo de alumnos, y observa el rendimiento académico.

Por ello, al hacer una investigación-acción, no solo fue necesario enfocarme al currículum básico, sino también de investigar el origen y ser parte de ella del problema de la mala alimentación de los alumnos de cuarto grado.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1 Definición del objeto de estudio.

El cuarto grado grupo único, de la Escuela Primaria Bilingüe “Felipe García” clave de centro de trabajo 13DPB0604Q, se ubica en el centro de la comunidad de Chalingo, municipio de Huautla, del estado de Hidalgo. Es preciso hacer mención, que el grupo está constituido por 17 alumnos, entre ellas diez mujeres y siete hombres, originarios de la misma población.

Los rasgos físicos que se puede hacer mención de los alumnos de cuarto grado son: Las mujeres en su mayoría son delgadas, una que otra da el peso y la talla de acuerdo a su desarrollo y edad, pero en su mayoría no alcanzan por la falta de una buena nutrición o alimentación adecuada, son de piel morena, de cabellos cortos y largos, con un peinado de cola de caballo, flecos sueltos en la frente, con una estatura aproximada de entre 126 a 140 cm. de ojos negros.

Son descuidados en el aspecto físico y aseo personal, ya que no consideran importante que un niño asista a la escuela o espacio público de manera formal, por la sencilla razón de las propias costumbres y contexto social en el que viven, debido a la falta de conciencia e importancia en el campo de la naturaleza y en el cuidado de la salud.

Los niños son delgados, dos o tres sobrepasan su peso, pero no por una alimentación correcta, sino por falta de nutrientes, influyendo el problema en el desarrollo físico, corporal, intelectual y por lo consiguiente en el proceso de aprendizaje. Púes su dieta diaria sólo se compone de: Enchiladas, enfrijoladas, empanadas, acompañadas en algunas ocasiones de huevo, pedazos de queso, carne de pollo, frituras, sabritas, chicharrones preparados, y su desayuno es el café y si alcanza la economía familiar , toman café con leche y pan.

Los alumnos son de piel morena, ojos negros, son fuertes físicamente por los trabajos que realizan constantemente en la casa y en el campo de cultivo, de cabellos cortos y negros, pero en su mayoría son de estatura baja.

La lista de alimentos que consumen diariamente los alumnos citados en el párrafo anterior, no sólo lo hacen en el desayuno, comida o cena, sino que forma parte de su dieta permanente, a partir de su nacimiento, crecimiento y desarrollo tanto biológico, físico, emocional e intelectual.

Alimentos que no contienen los suficientes nutrientes que debe consumir en cada comida o menú, de acuerdo a su edad, desarrollo y para el proceso de aprendizaje. Aunado al problema, puedo afirmar que algunos niños no dejan desayunado y llegan a la escuela con el estómago vacío, la poca energía que traen solo les alcanza para estar atentos en clases de una o dos horas como máximo, situación que obstaculiza el logro de los aprendizajes esperados, competencias de cada contenido y en especial en el campo de la naturaleza.

Todo ello, derivado de la economía familiar, el número de integrantes que conforma la familia, las funciones específicas que realiza cada uno de ellos y las interacciones que se da en el seno del hogar, como parte de las costumbres y tradiciones del contexto social en el que viven. Información que recabé con los propios alumnos a través del diálogo directo, entrevistando a las madres y padres de familia en la hora del receso, dentro del perímetro de la escuela, así también de las visitas domiciliarias que realicé con algunas de ellas.

El problema de la nutrición, no sólo afecta su desarrollo físico y biológico del escolar, sino que limita su capacidad cognoscitiva, dificultando todo su proceso de aprendizaje, con la aclaración, que no se entienda que el alumno no aprende, sino que su aprendizaje va más lento, que un niño de un espacio urbano.

Y para documentar, que la alimentación no sólo influye y repercute directamente en el desarrollo del niño, sino también en la asimilación, comprensión, interpretación y socialización de los conocimientos, hago cita del autor Carlos Iglesias Rosado, donde

señala que *“El rendimiento escolar se encuentra determinado por factores propios del educando, factores familiares, del sistema educación y de la sociedad en general...y que los factores socioeconómicos y socioculturales influyen tanto del estado nutricional como del proceso de enseñanza-aprendizaje”*¹, en cierta forma, ambos factores influyen directamente con la formación y desarrollo personal del alumnado.

Considero de suma importancia tomar en cuenta el aspecto socioeconómico y sociocultural de cada una de las familias de los alumnos que atiendo, pues la falta de oportunidades de trabajo y de empleo remunerado de las madres y padres de familia, hace que los alimentos que ofrecen a sus hijos sea limitado en nutrientes para su desarrollo, tanto biológico, cognoscitivo y físico, y por ende, presenten problemas de aprendizaje y bajo rendimiento académico de manera personal y colectivo.

Estoy consciente, de que en cada edad del niño debe tener una proporción adecuada de nutrientes en su alimentación, una dieta combinada por los tres grupos de alimentos (grupo de cereales y tubérculos, grupo de verduras y frutas y grupo de leguminosas y alimentos de origen animal), hace más fuerte en lo inmunológico y por consiguiente tenga una vida plena, sana y armónica.

Por lo que considero importante conocer las edades en las que se encuentran los alumnos para llevar un proceso correcto en la práctica de una alimentación sana y equilibrada, y no inocua, apoyándome en las teorías de desarrollo de la inteligencias o estadios del autor Jean Piaget.

La edad que tienen las niñas y los niños que se atiende en este grupo de cuarto grado, oscilan entre los 9 y 10 años respectivamente, de acuerdo a la edad, los discentes tienen la habilidad y facilidad de comprender, interpretar, anticipar, observar, razonar, asimilar, escuchar, analizar, reflexionar y captar rápidamente un contenido de aprendizaje de las ciencias naturales, así mismo buscar alternativas de solución de un problema presente, redactar textos propios a partir de un texto leído o

¹ CARLOS, Iglesias Rosado. Capítulo 3. Folleto. La nutrición y el comedor: su importancia contrastada sobre el rendimiento escolar. Nutrición y alimentación en el ámbito escolar.pag. 37. Editorial 2012.Ergon.

en su caso de un experimento científico desarrollado, sin olvidar que también existen alumnos de lento aprendizaje y dificultad para aprender.

De 17 alumnos que conforma el grupo escolar, 3 presentan problemas de lecto-escritura, 8 de comprensión lectora y 6 son los más activos en la integración de equipos, socialización de los conocimientos, buscar respuestas a sus dudas, conseguir materiales para realizar un experimento, dar conclusión a sus investigaciones en el campo de las ciencias naturales y entre otras disciplinas, así mismo, de exponer sus trabajos con el resto del grupo y apoyar a sus compañeros de clases.

Por ello, de acuerdo a la edad de mis alumnos y la teoría de Jean Piaget, los ubico en el tercer periodo, haciendo referencia que *“La inteligencia operatoria concreta, y se extiende de los 7 -8 a los 11-12 años; en él se puede distinguir dos estadios de desarrollo, como las de operaciones simples (7-8 a 9-10 años), y de complemento de sistemas de clases y relaciones (9-10 a 11-12 años)”*.², información que no puede ser excluyente dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que conocer la edad y desarrollo cognoscitivo de los educandos, implica un mejor rendimiento escolar.

Enfocándose a la realidad cognoscitiva de mis alumnos, concuerdo con lo que dice Jean Piaget, que sólo realizan actividades didácticas de operaciones simples, de acuerdo a su desarrollo cognitiva e intelectual, por ejemplo: Si tengo 32 cuartillas de maíz, chile, café, ajonjolí, frijol, lo que produce la sociedad y se requiere repartir en 8, 4, 16 personas, así mismo, si su venta fue de 800 pesos, la pregunta es: ¿Cuánto le toca a cada persona?, ¿Cuál fue el costo del producto, si la carga se compone de 32 cuartillas? Lo mismo sucede en series numéricas, pero se complica al aplicar problemas aritméticos con cantidades de dos o tres cifras, y solo realizan con un solo dígito, o para que come, y que pasa con aquella persona que no come.

² JEAN Piaget.3.2. Teoría sobre el desarrollo de la inteligencia: esquema del desarrollo de la inteligencia. Antología: Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. Pag.35.3er semestre. Plan 90. UPN.Mexico 2010.

En redacción de textos propios, es muy evidente su limitación de léxico, ya que sólo alcanza a redactar dos, tres hasta cinco líneas de una hoja de un texto leído, limitaciones que tiene que ver con el hábito a la lectura de manera personal y familiar, pero también se le intuye el aspecto de la alimentación adecuada que consume diariamente en casa, así como en el entorno escolar, pues en cierta forma no le ayuda a que su desarrollo cognoscitivo e intelectual sea lo más formal como todo un niño con grandes oportunidades de vida saludable y sana.

Y por alimento adecuado *“se entiende que la alimentación debe satisfacer las necesidades de la dieta teniendo en cuenta la edad de la persona, sus condiciones de vida, salud, ocupación, sexo, etc. Si la alimentación de los niños no contiene los nutrientes necesarios para su desarrollo físico y mental no es adecuado, la alimentación con gran densidad de energía y escaso valor nutritivo, puede contribuir a la obesidad y otras enfermedades crónicas³*, tiene mucha razón en aclarar, la alimentación de los seres humanos va de acuerdo a la edad y funciones específicas que realiza cada una de ellas, pues, para cada nivel de desarrollo necesita cierta cantidad de nutrientes, en especial a los alumnos de cuarto grado.

Por lo consiguiente, en ciencias naturales, cuando trabajo con ellos el tema sobre acciones para favorecer la salud, en las funciones del cuerpo y su relación con el mantenimiento de la salud, a través del sistema nervioso, el aparato locomotor, aparato circulatorio, aparato digestivo y aparato respiratorio, de antemano saben que tiene huesos, corazón, piel, venas, intestinos, sangre, estómago, respiran y comen, pero falta por identificar la función de cada órgano y su relación con la salud.

Los alumnos no saben que es una dieta balanceada, cuantos grupos de alimentos existen en el plato del bien comer, alimentos que contienen vitaminas A,B,C,D,potasio,hierro,zinc y calcio, sobre alimentos nutritivos, qué es una jarra del bien beber, beneficios del agua simple potable, así como daños que ocasiona los refrescos y dulces, los alimentos que debe consumir para estar todo el tiempo con

³ ¿Qué es el derecho a la alimentación? Aspectos fundamentales del derecho a la alimentación. El derecho a la alimentación adecuada pág. 4. Folleto informativo no. 34.naciones unidas. Derechos humanos. FAO

energía, cuales son los alimentos chatarras, ventajas del consumo de los alimentos del campo, problemas que ocasionan todos los alimentos industrializados y embutidos, qué es la obesidad y el sobre peso, importancia del desayuno, comida y cena, para su crecimiento, estados emocionales y desarrollo intelectual en el proceso de enseñanza-aprendizaje y logro de los aprendizajes esperados.

El logro de los aprendizajes esperados, será efectivo, si se trabaja con la corriente constructivista, y no de manera conductista o mecánica, donde se piensa que el alumno sólo puede reproducir lo que se le enseña en el salón de clases y no piensa de manera autónoma, prácticas que siguen prosperando en las aulas didácticas y las mismas acciones de aprendizaje, por lo que es importante considerar que el alumno es el centro de atención del proceso de enseñanza-aprendizaje, es un sujeto moldeable, imaginativo, creativo, pensante y reflexivo, como señala el autor Jean Piaget *“el sujeto no solamente reproduce la realidad en su mente, sino que de acuerdo a este concepto es siempre una construcción del sujeto”*⁴, implica que todo lo aprendido de manera significativa, lo adaptara-acomodara en todo espacio, momento y sociedad.

La lengua que más utilizan los alumnos para comunicarse en el salón de clases en el momento de realizar actividades didácticas que se les sugiere de acuerdo a la planificación didáctica, lo hacen en español, mientras en el espacio que corresponde la hora de receso, algunos utilizar la lengua indígena náhuatl para intercambiar comunicación con sus compañeros del salón y demás grados escolares, como docente utilizo la lengua indígena sólo para nombrar los nombres de los alimentos o productos que producen en su localidad y que diariamente está en su dieta. Y de acuerdo al catálogo de las lenguas indígenas nacionales, variantes lingüísticas de

⁴ PANZA, Margarita. Una aproximación a la psicología genética de Jean Piaget, en perfiles educativas, CISE-UNAM, México, 1979, no.18. pp. 3-16. La construcción del sujeto en Jean Piaget. Antología: Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. Pág. 31. 3er semestre.UPN.Mexico 2010.

México con sus autodefiniciones y referencias geoestadísticas, *“la familia lingüística náhuatl, pertenece grupo II Yuto-nahua”*.⁵

La alimentación que llevan los alumnos dentro del estómago, también tiene que ver mucho en el rendimiento escolar, por ejemplo: en la mañana toma una taza de café y una pieza de pan si existe la posibilidad, en la hora del almuerzo consume enchiladas, frijoladas acompañada con un pedazo de queso, huevo, en la tarde o noche cenan alguna sopa, arroz y frijol, alimentos que no le proporcionan energía suficiente y rendir en todo momento en las actividades didácticas dentro del salón de clases, el consumir frijoles como dieta, salsa, tortillas, queso y algunas veces carne, y también en la hora de receso comer chicharrones preparadas con mucha salsa valentina, llevar todo tipo de dulces al estómago, sabritas y frituras, no garantiza en tener una alimentación balanceada y nutritiva como lo recomienda el plato del bien comer y la jarra del bien beber, todo relacionada con el factor sociocultural y socioeconómico, pero sobre todo la falta de una cultura de alimentación nutritiva y saludable que fortalezca su desarrollo biológico, cognoscitiva e intelectual, que ayude en su rendimiento y aprovechamiento escolar.

El ejercicio de análisis de mi práctica docente, es de suma importancia ya que me permite conocer los avances y limitaciones existente en la implementación de las acciones pedagógicas, estrategias didácticas, técnicas y métodos que se ponen en juego durante el desarrollo de los contenidos de aprendizaje, el logro de los aprendizajes esperados, competencias en los alumnos, con la visión de mantener una armonía propositiva dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, tal como señala el programa de estudio 2011, *“La acción de los docentes es un factor clave, porque son quienes generan ambientes, plantean las situaciones didácticas y buscan motivos diversos para despertar el interés de los alumnos e involucrarlos en las actividades que les permiten avanzar en el desarrollo de sus competencias”*⁶. Por

⁵ EL INALI. Catálogo de las lenguas indígenas. Variantes lingüísticas de México con sus autodenominaciones y referencias geoestadísticas. Familia lingüística, agrupación lingüística y variante lingüística. pag.57-59. Antología: La cuestión étnico-nacional en la escuela y comunidad. 2do semestre. UPN. México 2010.

⁶ PROGRAMAS DE ESTUDIO 2011. Guía para el Maestro pág. 12. Educación Básica Primaria. Cuarto Grado. Primera Edición, 2012. SEP.

ello, todo proceso didáctico debe girar en torno al mundo y demanda social en el que vive e interactúa el escolar, así también de las diversas dimensiones que se presentan en el quehacer docente, pero en especial atención a la dimensión didáctica, interpersonal y social.

Por ello, desde el enfoque de la formación científica deben considerarse metodologías de enseñanza claras, objetivas, propositivas y concretas, para mejorar y lograr el proceso de aprendizajes en los discentes, como lo especifica y clarifica el programa de estudio 2011:

A).- considerar al alumno como el centro del proceso educativo y estimular su autonomía. B).- familiarizarse con las intuiciones, nociones y preguntas comunes en las aproximaciones infantiles y adolescentes al conocimiento de los fenómenos y procesos naturales. C).- asumir que la curiosidad infantil y adolescente es el punto de partida del trabajo docente, por lo que debe fomentarse y aprovecharse de manera sistemática. D).- propiciar la interacción dinámica del alumno con los contenidos y en los diversos contextos en los que se desenvuelve, a partir del trabajo de sus pares. E).- Crear las condiciones y ofrecer acompañamiento oportuno para que sean los alumnos quienes construyan sus conocimientos. F).- reconocer que el entorno natural inmediato y las situaciones de la vida cotidiana son el mejor medio para estimular y contextualizar el aprendizaje. G).- aprovechar diversos medios educativos que estén a su alcance y permitan ampliar el estudio de las ciencias.⁷

En la actualidad, el desarrollo de un tema o contenido de ciencias naturales, no sólo implica memorizar conceptos, de investigar en diversas fuentes informativas y llenarse de información sin sentido alguno, dar respuestas a las preguntas que el maestro proporcione sobre el contenido de aprendizaje, dar respuestas a todas las dudas de los alumnos, discriminar el conocimiento previo de los educandos, evaluar de manera cuantitativa, que el material para realizar diversos experimentos científicos sólo sea el cuaderno, lápiz, colores, tijera, resistol, dibujos, libro de texto

⁷PROGRAMAS DE ESTUDIOS 2011. Guía para el maestro. pag.89.Educación Básica Primaria. Cuarto grado. El papel del docente. Primera Edición.2012.SEP.

gratuito del alumno, contestar preguntas y por ultimo hacer una simple exposición, trabajar de manera individual y no permitir la socialización de los conocimientos, la evaluación de los aprendizajes sólo es cuestión del profesor, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, la comunicación sólo fluya del maestro hacia los alumnos, además su planificación debe estar acorde con lo que el docente tiene que realizar y no lo que tiene que aprender el educando, ideología adversa a los que refiere el programa de estudio 2011, que plantea *“es indispensable acercar a los alumnos de cuarto grado a la investigación científica de un modo significativo y relevante, a partir de actividades creativas y cognitivamente desafiantes para propiciar un desarrollo autónomo y abrir oportunidades para la construcción y movilización de saberes...por esta razón, las actividades deben organizarse en secuencias didácticas. Es aquí la importancia del contexto social y de los conocimientos propios del alumno en los procesos de enseñanza-aprendizaje”*.⁸

Y para sistematizar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la asignatura de ciencias naturales, implemento la planificación semanal, mediante la siguiente estructura: asignatura, bloque, contenido o tema, ámbito, campo formativo, propósitos, aprendizajes esperados, competencias, secuencia didácticas con sus tres momentos: inicio, desarrollo y cierre, materiales de apoyo, tiempo de aplicación del contenido de aprendizaje, estrategia didáctica en implementar para favorecer el aprendizaje, evaluación formativa y observaciones pedagógicas, elementos que son importantes para favorecer el logro de los aprendizajes esperados, competencias, conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes en los discentes.

Para lograr el propósito de las acciones didácticas y de los aprendizajes esperados, se tuvo la necesidad de prolongar el tiempo en algunos contenidos, por razones de mayor complejidad, (Ejemplo: al realizar un experimento en el campo de las ciencias naturales, elaboración de un menú de los tres grupos de alimentos del plato del bien comer).

⁸ PROGRAMAS DE ESTUDIOS 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica Primaria. modalidades de trabajo. pág. 90 Cuarto Grado. Primera Edición, 2012. SEP.

Para constatar la veracidad del proceso de aprendizaje y el logro de la estrategia metodológica didáctica inmersa en la planificación, se implementa los tres momentos de la evaluación, que es: la evaluación diagnóstica, formativa y la sumativa, que cada uno de ellos tiene una finalidad específica en tiempo y espacio, pero ambos no son separables dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, tal como lo argumenta el plan de estudios 2011., *"La evaluación de los aprendizajes es el proceso que permite obtener evidencias, elaborar juicios y brindar retroalimentación sobre los logros de aprendizajes de los alumnos a lo largo de su formación"*⁹, por lo consiguiente, la evaluación no solo impera para el alumno en su formación, sino también para el propio docente, en su quehacer cotidiano, pues el mediador entre el contenido de aprendizaje y el alumno, además, es el que prepara toda y pone a prueba todo sus conocimientos.

Por eso, el método más usual de mi práctica docente y la que me fortalece para guiar a los escolares en el proceso de asimilación, adaptación y acomodación de los aprendizajes, es el método inductivo, que inicio a través de la observación participativa, el registro de los acontecimientos, la selección de la información, comprobación del conocimiento empírico con el conocimiento científico, reporte escrito de los experimentos realizados, definición propia de los conceptos del tema en desarrollo, experimentación y exposición en el aula escolar, análisis y reflexión del conocimiento previo con el nuevo conocimiento.

De la misma forma, puse en práctica una nueva visión pedagógica, donde tomé en cuenta los conocimientos previos de los escolares, ya que es un elemento indispensable para lograr la asimilación de un nuevo conocimiento, además, es el cimiento de la entrada de todo aprendizaje y formación personal, pero también es de humanos aceptar algunas zonas de oportunidades, pues considero que aún me hace falta por terminar de aterrizar y llegar al punto idóneo del nuevo modelo educativo que demanda la sociedad y la nación, el mundo requiere de sociedades capaces de afrontar y dar solución a la realidad del cambio climático, el escases de

⁹ 1.7. Evaluar para aprender. Principios pedagógicos que sustentan el plan de estudios. Plan de estudios 2011.pag.35. Educación Básica. Cuarto grado. Primera Edición, 2011.SEP.

alimentos , los desastres naturales que azotan con mayor intensidad a las naciones, la contaminación del agua de todo el planeta, la producción de alimentos transgénicos para el consumo humano, el uso excesivo de productos químicos para el hogar, así mismo en las actividades productivas etc. Debido a que desde el constructivismo psicogenética de Jean Piaget y el constructivismo social de Vygotsky, nos plantean:

Desde la postura constructivista se rechaza la concepción del alumno como un mero receptor o reproductor de los saberes culturales; tampoco se acepta la idea de que el desarrollo es la simple acumulación de aprendizajes específicos. La filosofía educativa que subyace a estos planteamientos indica que la institución educativa debe promover el doble proceso de socialización y de individualización, que debe permitir a los educandos construir identidad personal en el marco de un contexto social y cultural determinado.¹⁰

Así como se anticipaba en párrafos anteriores, que la educación que se ofrezca a los escolares, debe ser para la vida y la transformación del mismo individuo, con cualidades competitivas para el mundo global en el que vive, ir a la par con el avance de la ciencia y la tecnología, por ello, es importante tomar en cuenta lo que nos dice el autor Andy,Hargreaves, en su texto el significado de las estrategias docentes en relación al propósito actual de la educación, *“la finalidad última de la intervención pedagógica es desarrollar en el alumno la capacidad de realizar aprendizajes significativos por sí solo en una amplia gama de situaciones y circunstancias (aprender a aprender)”¹¹*, lo que implica que el alumno tiene esa oportunidad de aprender, socializar, interactuar, opinar, comparar el conocimiento empírico con el científico, buscar y dar varias respuestas a un mismo problema buscar y aplicar soluciones a diversas situaciones de la vida, compartir conocimientos con sus pares y con la misma sociedad. Por lo que el docente pasa hacer un mediador,

¹⁰ ANDY, Hargreaves. La aproximación constructivista del aprendizaje y la enseñanza. El significado de las estrategias docentes. El campo de lo social y la educación indígena II.pag.25. 7º semestre.UPN.plan 90.Mexico 2010. Edición 2010.

¹¹ ANDY, Hargreaves. La aproximación constructivista del aprendizaje y la enseñanza. El significado de las estrategias docentes. El campo de lo social y la educación indígena. Pág. 25. 7º semestre. UPN. Plan 90.Mexico 2010. Edición 2010.

observador, apoyo de los escolares, coordinador y guía del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Puedo decir que la construcción del conocimiento escolar, en realidad es un proceso de elaboración propio de la persona, en el sentido de que el alumno es el responsable de seleccionar, organizar y transforma la información que recibe de diversas fuentes y medios, estableciendo relaciones entre dicha información y sus ideas o conocimientos previos.

Por ello, para favorecer el desarrollo de los contenidos curriculares del campo de las ciencias naturales (acciones para favorecer la salud) , del proceso de enseñanza-aprendizaje, hago uso de los libros de textos gratuitos del alumno, folletos sobre salud, del internet, trípticos de centro de salud, libretas, lamina del plato de bien comer y jarra del bien beber , papel bond, y medios del entorno social - natural, aparato circulatorio, guía de educación inicia sobre el plato del bien comer o grupos de alimentos, y materiales del contexto social, sin olvidar la planificación didáctica.

En cierta manera, no son los únicos medios en los que uno puede recurrir como maestro para apoyarse y facilitar la adquisición de los conocimientos en los alumnos, desafortunadamente el contexto social y el medio geográfico en las que están asentados , también influyen directamente en el mismo proceso educativo, factores encargados de contribuir o contrarrestar el buen rendimiento y aprovechamiento escolar en cuanto a la adquisición y uso de los materiales didácticos, que facilite la apropiación del aprendizaje.

Por otra parte, para reforzar y retroalimentar los temas del libro texto gratuito, sugiere que los alumnos hagan uso del internet y otros medios, la intención es buena para quienes lo diseñaron y contribuyeron en la formalidad del contenido curricular del campo de la naturaleza, pero lo preocupante del asunto, es la discriminación de las carencias, del contexto social, política, educativa, geografía, económica, la infraestructura áulica, en la que está y vive el alumno. Para empezar los escolares no cuentan con una laptop o computadora a la mano para realizar tareas de investigación, tampoco la población ni la escuela cuenta con internet, también, para

realizar un experimento en ciencias, enlistan muchos materiales que no están en posibilidades ni alcances de los discentes, por lo consiguiente, son factores que obstaculizan el logro del aprendizaje esperado y competencia, en el tema de: ¿Cómo mantener la salud? “en acciones para favorecer la salud”.

Otros elementos que limitan el proceso de enseñanza-aprendizaje, tenemos a la pobreza, el alcoholismo de los padres de familia, la violencia intrafamiliar, el abandono de los hijos, el trabajo de las madres y padres de familia en el campo de cultivo, la alimentación poca nutritiva que consumen las niñas y los niños : frijol, arroz, pasta para sopa, espagueti, huevo, enchiladas, afrijoladas, tortillas envueltos con chile vinagre, y algunas veces pescado, atún, carne, queso, desayunan café negro y uno que otro café con leche, en la hora del receso se observa que compran dulces, paletas, chicharrones emparedados de salsa valentina, sabritas, frituras, sabalitos, juguitos, etc., productos que no beneficia en la salud ,tampoco en el desarrollo biológico e intelectual del educando.

Aunque la comunidad es reconocida por la siembra del maíz y del chile en cantidades, estos productos no son permanentes sino temporales y como no tienen un mercado directo , los compradores llegan hasta el lugar y compran los productos a conveniencia y no como el productor lo pida , el recurso económico de la venta del producto no rinde para sobrevivir todos los días del año, por lo que es preciso buscar empleo temporal dentro de la misma localidad u otro lugar para sobrevivir con sus hijos.

Como se anticipaba en los párrafos anteriores, que la mala alimentación o malnutrición de los alumnos que asisten regularmente al plantel educativo y en especial a los alumnos de cuarto grado, deriva de varios factores, como lo explica el autor Carlos, Iglesias Rosado, “*los factores socioeconómicos y socioculturales influyen tanto del estado nutricional como del proceso de enseñanza-aprendizaje*”¹²

¹² CARLOS, Iglesia, Rosado. Capítulo 3. La nutrición y el comedor: su importancia contrastada sobre el rendimiento escolar. Nutrición y alimentación en el ámbito escolar. Pág. 37. Universidad Alfonso. Por el sabio, Madrid. Editorial 2012. Ergon.

Una vez analizado y descritos los factores que obstaculizan el logro de los aprendizajes esperados y en atención en la práctica de una alimentación saludable, es preciso hacer un estudio minucioso sobre el problema, mediante el planteamiento de una pregunta, que dice: ¿Qué estrategia metodológica didáctica permitirá lograr en los alumnos de cuarto grado grupo único de la escuela primaria bilingüe “Felipe García” de la localidad de Chalingo, Huautla, Hgo. Adquieran el buen hábito alimenticio como parte fundamental de la salud y en el proceso de enseñanza-aprendizaje, considerando los contenidos curriculares de la asignatura de ciencias naturales?

1.2 Delimitación del problema.

El trabajo de investigación se realiza en la Escuela Primaria Bilingüe “Felipe García” C.C.T.13DPB0604Q, de la zona escolar número 036, con radicación oficial en la localidad de la Puerta, Huautla, Hgo. Sector número 04, Atlapexco, Hgo. Ubicado en el centro de la localidad de Chalingo, Huautla, Hgo.

El grupo escolar está constituido por diez mujeres y siete hombres, de entre nueve y diez años respectivamente, de complexión delgada, de piel morena, ojos negros, cabellos lacios, de estatura que va desde los 1.26 a 1.40 cm. Con peinado de cola de caballo en las niñas y casi nulo en los niños, con descuido en el aseo e higiene personal, además, de ser visible la desnutrición que presentan los alumnos, derivado en el consumo de alimentos de baja calidad de nutrientes para su desarrollo físico, biológico y cognitivo.

Por ello, este trabajo de investigación se centra en la asignatura de ciencias naturales, del programa de estudio 2011, Guía para el maestro, Educación Básica, cuarto grado, bloque I. ¿Cómo mantener la salud?, ámbito: el ambiente y la salud; la tecnología; el conocimiento científico, aprendizajes esperados: compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato del bien comer, y su aporte

nutrimental para mejorar su alimentación-Explica las características equilibradas e inocua de la dieta, contenidos: plato del bien comer, los grupos de los alimentos y su aporte nutrimental-toma de decisiones conscientes encaminados a mejorar la alimentación personal-dieta equilibrada e inocua: consumo moderado de alimentos con una proporción adecuada de nutrientes, y libre de microorganismos, toxinas y contaminantes que afectan a la salud, en relación tema 2: Acciones para favorecer la salud. (Del libro de ciencias naturales cuarto grado pag.18 al 27). Y la pregunta es:

¿Qué estrategia metodológica didáctica permitirá lograr en las alumnas y alumnos de cuarto grado grupo único, adquirir el buen hábito alimenticio como parte fundamental de la salud y el proceso de enseñanza-aprendizaje, tomando en cuenta los contenidos curriculares de la asignatura de ciencias naturales, desde el constructivismo de Jean Piaget, Vygotsky y Brunner, donde afirman de que el conocimiento es una construcción social y para hacer propuestas de enseñanza de las ciencias naturales en la escuela es necesario comprender las características de la construcción social del conocimiento en el contexto escolar?

La tarea de investigación sobre el buen hábito alimenticio y su repercusión en la salud, así mismo en el proceso de aprendizaje, es un tema preocupante en mi quehacer docente, dentro del periodo escolar: 2014-2015, ya que los alimentos que consumen alumnos diariamente en sus hogares, no contienen los nutrientes necesarios y adecuados para mantener el organismo con energía, alegría, interés, empatía, capacidad cognoscitivo e intelectual, un buen desarrollo biológico, físico, dificultando considerablemente su desarrollo personal y social.

Para los alumnos, almorzar, comer y cenar, es sinónimo de estar satisfecho con el organismo, aunque en la dieta no exista los tres grupos de alimentos que recomienda el plato del bien comer (I.- verduras y frutas. II.-Cereales y tubérculos. III.- Leguminosas y alimentos de origen animal), esto es a consecuencia en un primer momento por desconocer la clasificación de los alimentos y su importancia de la

combinación en cada menú que consume, y por otro lado, la pobreza y la ubicación geográfica en los que viven.

Por ello, considero que es pertinente planificar actividades para el plazo de un mes, es decir consta de ocho sesiones, los alumnos se apropien del conocimiento e identificación de los tres grupos de los alimentos que existe y ponga en práctica en la dieta que llevan, a partir de los productos que se cultivan y producen en su entorno social y natural, pues tampoco tienen claro que son las verduras y frutas, cereales y tubérculos (maíz, papa, arroz, papa, rábano, galletas,), las leguminosas y alimentos de origen animal, que tiene en casa, pues niños sanos, son niños felices.

Aunque la realidad es otra, pues con tristeza se observa a los alumnos en la hora de receso, su menú principal son las enchiladas de tomate y chile verde espolvoreadas con queso, enchiladas con huevo, enfrijoladas, bocoles, y de postre un chicarrón con mucha grasa, salsa valentina, palomitas llenas de aceite, un sabalito hecha de saborizantes, sabritas sin tabla nutricional, paletas o dulces que dañan los dientes, pero con estos productos chatarras, ellas y ellos son felices, sin que exista algún beneficio para el organismo.

Concretamente lo que consumen, no les brinda algún beneficio en el organismo, solo les causa enfermedades como la obesidad, desnutrición, el sobre peso, problemas gastrointestinales, debilidad en los anticuerpos y facilidad de enfermarse de la gripe y la tos. Y como consecuencia se del ausentismo de los alumnos presentar un bajo rendimiento y aprovechamiento escolar de manera individual y grupal.

Algunos problemas se pudieran evitar en el proceso de enseñanza-aprendizaje, si tan solo las alumnas y los alumnos consumieran en el hogar *“alimentos ricos en vitaminas del complejo B, como son el hígado, pescado, cereales y leguminosas, ricos en vitamina D, como los productos lácteos y pescados, consumir poca sal, azúcar y grasas, alimentarse de manera correcta para evitar el sobrepeso y la obesidad, beber agua simple potable, y evitar consumir golosinas, frituras y*

refrescos".¹³, esto no será posible si no existe una conciencia absoluta desde los padres de familia, y de igual forma con los mismo alumnos, en cuanto al buen hábito alimenticio y de la importancia para la salud, ciencias naturales.

Del mismo modo, se ha observado que hasta el más pobre y humilde, consume productos industrializados en casa, cuando estos pueden hacer con alimentos frescos de la región, cultivados por ellos mismos, por ello, existe la preocupación en los alumnos de cuarto grado, en crear conciencia en cada uno de ellos, para mantener una alimentación saludable y fructífera, llevar una dieta incorrecta y contrarrestar las costumbres que traen desde la casa en comprar y consumir en exceso frituras, sabritas, golosinas, dulces, chicharrones preparados con salsa valentina, chicharrones y palomitas embolsadas, sabalitos hechas de saborizantes, etc., que no solo afecta en el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino también en el organismo del propio educando, por lo que es pertinente en hacerle saber qué tipo de alimentos se consume en cantidades y cuales en menor cantidad.

1.3. Justificación.

Una de las razones principales para investigar sobre el problema del buen hábito de la alimentación como parte fundamental para la salud y del proceso de enseñanza-aprendizaje, en los alumnos de cuarto grado, porque considero que la alimentación es un elemento esencial en todo ser humano, el alimento es vida, es salud, energía, el alimento es prosperidad, éxito, comprensión, responsabilidad, el alimento es acción, y en resumen, el alimento es un todo en nuestras vidas.

Otra de las razones para investigar de manera personal el alimento como tal, es conocer el valor que le dan los pobladores a la naturaleza para la siembra, limpieza y cosecha de sus cultivos (rezo, observación de la luna y el clima para sembrar y cosechar), alimentos que se siembran en cantidades, además del mercado, el

¹³ Bloque I. Tema 2. Acciones para favorecer la salud. Funciones del cuerpo humano y su relación con el mantenimiento de la salud. Libro de texto gratuito: Ciencias Naturales, cuarto grado. página: 19, 21, 23 y 24. SEP. Tercera edición revisada, 2014.

consumo de sus derivados, por ejemplo: del maíz tenemos las tortillas, el atole dulce y agrio, el chayote se consume en frijoles, con huevo, hervidos y endulzados, del chile se obtiene la salsa guisada, en molcajete, vinagre, etc. el tanto del frijol, se deriva las empanadas, bocoles, enfrijoladas y en guisado, también, es pertinente saber que estos cultivos contienen propiedades curativas, el cabello del elote en te sirve para curar los riñones, el atole blanco ayuda a reanimar los enfermos, el caldo del frijol es utilizada para cicatrizar heridas, y el chile para curar algunas heridas.

Por otro lado, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, es importante que el alumno conozca alimentos que contienen nutrientes, que benefician su desarrollo físico, biológico y mental, desde el plato del bien comer, así mismo, de la práctica de una dieta correcta, para prevenir enfermedades cardiovasculares, todo ello, con la fundamentación de autores que hablen sobre la importancia de una alimentación sana, para un mejor futuro y formación profesional.

La alimentación es y será un factor decisivo en el desarrollo corporal, físico, psicológico, biológico, intelectual, emocional y corresponsabilidad, sin alimento no hay productividad, sin alimentación no existe respuesta, un estómago vacío es como un carro sin gasolina, aunque exista la diferencia entre alimento y otro. Pero el solo hecho de comer, no significa que exista nutrición y beneficio en el organismo, pues ello implica una cierta combinación de los tres grupos de alimentos para llevar a cabo una alimentación balanceada y por consecuente una buena salud y rendimiento en todo los sentidos.

Por ello, considero importante que el educando conciba lo que constituye una buena alimentación, porque una mala alimentación conlleva a que no exista una buena capacidad intelectual, emocional, un buen desarrollo físico y biológico, también, que no haya una comprensión, interpretación, competencia intelectual, interés, por ello, hablar de alimento, implica un saber, saber hacer y ser, enfocándose desde el plato del bien comer, como se anticipaba en el párrafo anterior, para la práctica de una dieta equilibrada y saludable.

Debido a que he detectado este problema de la mala alimentación que diariamente consumen los alumnos de cuarto grado en casa y en la escuela, tiende a tener un impacto negativo en el aprovechamiento y rendimiento escolar, además es un elemento que obstaculiza un buen desarrollo pedagógico en el salón de clases y la participación activa de los educandos, porque he observado que a las nueve o diez horas de la mañana, que aún no es hora de receso, los niños se inquietan por el hambre que tienen, y se observa que la acción pedagógica poco a poco se pierde el interés, debido a que la mente ya no piensa en otra cosa, más en la comida o leche que llevara la mama, porque en la mañana antes de ir a la escuela algunos sólo tomaron una taza de café y si es posible una pieza de pan, en tanto algunos llegan con el estómago vacío, cuando llega la hora del receso sólo se observa que comen enchiladas, enfrijoladas, con un poco de queso espolvoreada, enchiladas con huevo, bocoles, empanadas, de tomar café, jugo, agua de Jamaica, de tang, de zuko, café con leche, y como postre se consumen alimentos industrializados sin tabla de energía y caloría no apto para el organismo(sabritas, dulces, paletas, frituras, chicharrones y palomitas llenas de salsa y aceite, sabalitos de diferentes colores y sabores.

Es a raíz de toda esta problemática como he decidido investigar más sobre el buen habito de la alimentación, como parte fundamental en la salud y en el proceso de aprendizaje, con la finalidad de buscar alternativas de solución e implementar estrategias metodológicas didácticas que lleven a la comprensión de los tres grupos de alimentos que existen en el plato de bien comer, como su relación con el buen funcionamiento del cuerpo humano y con el mantenimiento de la salud, así mismo en propiciar un mejor rendimiento y aprovechamiento escolar en todo el grupo escolar.

También, es importante saber que la implementacion de la estrategia metodológica didáctica debe estar enfocada en la comprensión de los tres grupos de alimentos que existe en su entorno social y natural, misma que debe de interrelacionar con el tema 2 sobre acciones para favorecer la salud del bloque I, del libro de texto gratuito de ciencias naturales cuarto grado, con ello, no implica que el docente proporcione todo los elementos necesarios para el aprendizaje y adquisición de los

conocimientos en relación a una dieta equilibrada en los alumnos, sino debe ser una guía , coordinador, mediador entre el contenido curricular y el alumno.

Con esta actividad el alumno conocerá las ventajas y desventajas de una buena alimentación, y el acompañamiento de los tres grupos de alimentos dentro del mismo menú, puesto que el exceso y limitación provoca anemia, obesidad, desnutrición, enfermedades crónicas (cáncer, diabetes, sobre peso, problemas respiratorios, circulatorio etc.), el origen de los productos, las vitaminas, minerales, calcio, zinc, potasio, etc. Así mismo, investigara personas de su localidad que presenten problemas crónicas a consecuencias del mal habito alimentación , alimentos que deben consumir en grandes y pocas cantidades, el origen de las vitaminas, minerales, calcio, potasio, hierro, yodo, el plato del bien comer , el menú de un día de comida en casa , beneficios que proporcionan los productos que se cultivan en el contexto social y ubicar cada alimento de acuerdo al grupo que pertenece, por ende, es una razón más para conocer el tema y buscar alternativas de solución.

Al realizar las actividades que se plasmó a grandes rasgos no tan solo se beneficiara el contenido curricular de las ciencias naturales, sino también de otras asignaturas, como es el caso de historia al escribir como se alimentaban los primeros hombres o pobladores del continente americano y localidad, registrar personas con problemas de obesidad, sobre peso, enfermedades crónicas, estaremos hablando en contenidos de matemáticas y geografía y en el uso de graficas con barras, hacer escenificaciones, laminas, pancartas, investigaciones, comparaciones, se estará en el terreno de español y formación cívica y ética. La finalidad de la propuesta metodológico didáctica, es concientizar las y los alumnos de la importancia de los tres grupos de alimentos en nuestra dieta o comida y cómo influye en la salud y en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por ello, la importancia de la participación de los padres de familia y demás actores de la educación, para lograr el aprendizaje esperado, las competencias, contenidos curriculares, acciones, enfocadas dentro de la propuesta didáctica metodológica, en relación al buen hábito alimenticio en los escolares.

1.4. Objetivos.

Para tener claro el alcance de esta investigación, me he propuesto objetivos para el desarrollo favorable de la estrategia a manera de alternativa pedagógica, con el propósito de solucionar la problemática detectada, sobre el mal hábito alimentación que presentan los alumnos de cuarto grado.

1.4.1 Objetivo general.

Promover en los alumnos de cuarto grado, el hábito de una alimentación equilibrada para el buen funcionamiento del cuerpo y la salud, a través del consumo de los productos básicos de la comunidad en el plato del bien comer, una estrategia metodológica didáctica para el hábito de una alimentación equilibrada.

1.4.2 Objetivos específicos.

- Explicar la importancia de fomentar y poner en práctica hábitos que promuevan la salud en las niñas y niños de cuarto grado.
- Registrar, analizar y reflexionar sobre los beneficios que proporciona los alimentos que se consumen continuamente en el hogar y los efectos que estos proporcionan en las actividades.
- Conocer, identificar y clasificar los alimentos de acuerdo al grupo que pertenece, a través del plato del bien comer, contextualizándolo con productos alimenticios de la localidad.
- Hacer una demostración del plato del bien comer, a partir de alimentos de los tres grupos, para que los alumnos preparen un platillo que contenga los nutrientes requeridos.

CAPITULO II. CONTEXTUALIZACIÓN DEL QUEHACER DOCENTE.

2.1. Aspecto social.

La localidad de Chalingo, municipio de Huautla, Estado de Hidalgo, se sitúa al este de la cabecera municipal, con aproximadamente entre 13 a 15 kilómetros de distancia. Cuenta una población de 637 habitantes, integrados entre niños, adolescentes, señoras y personas de la tercera edad, información que fue extraída de la *“Biblioteca pública de la localidad de Chalingo, Huautla, Hgo”*¹⁴

Compuesta por seis barrios: Barrio Norte, Barrio Nuevo, Barrio Espino Blanco, Barrio Palmar, Barrio Mirador y Barrio La Lima.

Cada barrio cuenta con un vocal del Delegado auxiliar Municipal, así como de los diferentes comités que existen en la misma población, como es el Comisariado ejidal, Comité de prospera ,Comité femenino (integrada por madres de familia de nivel: Preescolar, Primaria y Secundaria , quienes se encargan de organizar las actividades escolares de cada una de las instituciones educativas mencionadas), Comité de capilla (integra también el Comité de la fiesta patronal, quienes organizan el evento que se realizan los días 15 y 16 del mes de agosto, en honor a la señora de la Asunción de María). Todo ello para mantener una orden, disciplina, control, paz y tranquilidad en la ciudadanía.

El delegado auxiliar municipal y el comisariado ejidal, son las máximas autoridades y personas inmediatas de la población, pues son los actores responsables de velar la tranquilidad y la paz social.

Dentro de las costumbres y tradiciones que más celebran los habitantes, es el xantolo o día de muertos, el carnaval, fiestas decembrinas, semana santa, los baños rituales de los bebés, la fiesta patronal de la Asunción de María, y los duelos, donde siempre está presente la carne de puerco y de pollo, tanto en los tamales, en el

¹⁴ Biblioteca Pública, Chalingo, Huautla, Hgo.

mole, caldo, albóndigas, agregando en la comida mencionada una gran cantidad de condimentos, conservadores y el chile, todo ello no representa una buena alimentación, sino más bien un mal hábito alimenticio, provocando enfermedades intestinales hasta crónicas, desde los infantes hasta la gente adulta, por ello la importancia del conocimiento del plato del bien comer empezando desde el hogar del niño.

Otras de las costumbres y tradiciones que caracteriza a la comunidad, que en las reuniones, faenas, eventos sociales, no pueden asistir señoras sino son registradas como madres solteras, viudas o tutores que estén dentro de la lista de los señores, lo mismo sucede con respecto a las señoras en su organización y desarrollo de sus actividades, también, las mujeres que se casan fuera de la localidad o en su caso en otra población, tienen prohibidos regresar a vivir con el marido en la comunidad, si regresan solo será para visitar a la familia.

El nombre de Chalingo proviene de un cerro que se localiza al oeste de la localidad, los pobladores la conocen en su lengua materna náhuatl como chali, Cha-li que significa literalmente como cerro que acobija, cerro arenoso y cerro sonoro, concepciones que la misma sociedad dan vida y origen el nombre de la comunidad, como lo señala el autor José Luis Ramos en su texto *“la identidad étnica no es tan solo la lengua, las costumbres y tradiciones (Cosmovisión) que identifican a una cultura social, sino que va inmerso a una cultura comunal, donde los elementos religiosos, fenómenos sociales, naturales, organizativos y normas de convivencia se encuentran inmersos en la vida de cada miembro”*¹⁵

Para la población, la naturaleza es un ser vivo, que proporciona alimentos, agua, oxígeno, vida, salud, bienestar, recurso económico, alegría, abundancias en todos los aspectos, solo que actualmente estas riquezas se han ido disminuyendo poco a poco debido a las malas acciones de las mismas personas. Y con ese respeto que tienen los pobladores hacia la misma naturaleza, nombran a su localidad mediante

¹⁵ JOSÉ LUIS Ramos R. Nombre, santo y seña: Algunas consideraciones sobre la identidad. Guía de trabajo: Identidad Étnica y Educación Indígena. Pág. 52. UPN. 5º semestre. SEP. Plan 90.Mexico 2010.

un elemento natural, que es el cerro chali, que en náhuatl significa cerro que acobija y arenoso.

Por su situación geográfica, se sitúa sobre un llano de forma plana e inclinada, de tierra blanca y pedregosa (tepetate), cubierto al oeste por el cerro chali, con abundante vegetación(podemos encontrar desde el palo de rosa, palo Brasil, el cedro, la chaaca,palo azul, el jonote, la guácima, el chalahuite,etc) y diversos tipos de animales (como la zorra, el zorrillo, el mapache, el jabalí, el tlacuache, las palomas, las golondrinas, el papan, las cotorras, el gato montés, las tórtolas, las ardillas) ,aptos para el consumo humano sin causar ningún problema de salud ,también, por la humedad del suelo encontramos dentro de la localidad pozos y manantiales ,en tanto que su suelo fértil de la vega es regada o bañada por el rio calabozo, que atraviesa del oeste al este, los hogareños la utilizan para la siembra de productos temporales como el maíz, chile,frijol,ajonjolin, la calabaza y la yuca.

Aunque cuentan con un suelo enormemente propicio para la siembra y rotación de cultivos benéficos para el consumo y bienestar entre las familias, lamentablemente esto no sucede así, pues sólo cultivan en cantidades mayores el maíz y el chile, y en cantidades mínimas la verdura y casi nula la fruta.

Estas ideas erróneas de los pobladores en cuanto al buen uso de la Tierra fértil de sus vegas, impacta en la mala alimentación y desnutrición de los niños de cuarto grado y de la comunidad escolar, pues es notorio que en la hora de receso sólo consumen enchiladas, enfrijoladas, empanadas y otros productos embutidos e industrializados a consecuencia de la comercialización del maíz y el chile, dentro de la cabecera municipal o en otros puntos industriales, que nada tiene que ver con una alimentación saludable y equilibrada, trayendo consigo a demás en los alumnos de cuarto grado, un bajo rendimiento y aprovechamiento escolar.

Con respecto al medio geográfico, cuenta con un clima cálido húmedo, durante el invierno es un lugar muy agradable para vivir en este lugar pues no se siente mucho frio ni aire gélido, en tanto los meses que corresponden al verano y otoño, los días son bochornosos y calorosos.

Este tipo de ambiente es muy propicio para la gente de la localidad, pues todo los cultivos que siembran los pobladores tienen una buena cosecha, debido que el cultivo no le pega mucho aire de una tormenta, huracán, ciclón, y la tierra de sus vegas siempre se encuentran en condiciones de producir los sagrados alimentos, también afirma en la entrevista el señor Blas Meza Martínez, *“la falta de asesoría técnica, recurso económico e interés para realizar la rotación de cultivos, así mismo en producir en cantidades considerables todo tipo de alimento, con la visión de mejorar la calidad de vida de manera personal, familiar y social, se ven afectados y truncados por estas situaciones e ideas”*¹⁶, afectando severamente la combinación de los tres grupos de alimentos en la alimentación de las niñas y niños de cuarto grado, provocando debilidad, desnutrición, obesidad, problemas gastrointestinales, de salud en el organismo, y por consecuencia problemas en el proceso de enseñanza-aprendizaje., y por ello la importancia de crear conciencia en cuanto al consumo de una alimentación sana y nutritiva.

En este lugar, el maíz y el chile, son dos producto básicos que se cultivan en grandes cantidades o proporciones mayores, alimentos que representan ser dispensables para los pobladores para la existencia, no implica que son los únicos para presentar una alimentación sana y equilibrada en la niñez y que ayude en su desarrollo corporal, biológico y cognitivo, por ejemplo, de tal manera el maíz se cultiva dos veces al año, el llamado xopan mili y tonal mili.

*“La palabra xopan mili y tonal mili, provienen del vocablo náhuatl, el primero significa milpa de temporada de lluvia, que son los meses de junio a octubre y el segundo, quiere decir, milpa de temporada de calor, corresponde a los meses de febrero a mayo”*¹⁷

La siembra del tonal mili inician con los preparativos en el meses de noviembre (chapoleo, rastra, surcado) y la siembra a principios de diciembre, son utilizadas las

¹⁶ Entrevista al sr. Blas Meza Martínez, adulto mayor de la localidad de Chalingo, Huautla, Hgo.

¹⁷ Xopan mili, milpa de temporada de lluvia, Tonal mili, milpa de temporada de calor.

tierras de la Vega, ya que en esta época no existe la preocupación de que las crecientes del río afecten los cultivos o se lleve la cosecha.

El xopanmili, todos los preparativos inician entre los meses de abril y mayo, en junio se realiza la siembra, en esta ocasión se siembran en las laderas, porque son meses lluviosos y no les conviene sembrar en la vega, porque por una creciente del río perderán la producción

El cultivo de chile, se inicia a partir del desmonte, quema de la basura, limpia del terreno, construcción de un almácigo, una vez levantada los camellones, las semillas se le agrega polvo DDT para protegerlos de las hormigas, se riega las semillas y por último se cubre en todo el camellón con hojas de guácima para que no sea volada por el aire y sacada por los pájaros, desde la germinación hasta el arranque de las plantas del camellón, es de un mes y medio, antes de hacer el trasplante se mete en un hoyo fresco y con lodo para que no se seque, la distancia de planta a planta va de 15 cm y en líneas rectas, se paran todas de manera inclinada para una mejor producción, además, se limpian cada 20 o 30 días, sin faltar la fumigación para plagas en todo momento y en la temporada de floración, es uno de los cultivos que genera mucho recurso para su producción, su comercialización se realiza en la cabecera municipal, Chicontepec y Tantoyuca Veracruz, así también a Huejutla, Hidalgo.

Estos dos cultivos básicos son las que caracterizan e identifican a la localidad de Chalingo y también como fuentes de ingreso económico para sufragar gastos en la casa, en la salud, en vestido, calzado, techo, bienestar, en la escuela y en la comunidad. El ajonjolí, la calabaza, el frijol, verduras, etc., se siembra en cantidades mínimas pues sólo sirve para el autoconsumo familiar.

El medio de transporte más usual para sacar sus productos de las milpas (maíz y chile), y llegar a su destino, que es el comercio, son utilizadas las camionetas, que se trasladan por las carreteras rústicas del pueblo, hasta encontrar con la pavimentada.

En cuanto a las características físicas de los habitantes, son de complejión en su mayoría delgada, piel moreno claro, cabellos negros, la gente adulta son de cabello blanco, de pelo corto en los caballeros y cabellos largos en las damas.

Algunos rasgos físicos que se puede hacer mención en las niñas y los niños de cuarto grado son: Las niñas en su mayoría son delgadas, que en cierta forma algunas dan el peso, talla, estatura, de acuerdo a su desarrollo y edad, pero también hay alumnas que no alcanzan el peso, talla, estatura, por la falta de una buena nutrición o alimentación, son morenas, morenas claras, caras redondas, rectilíneas, con cabellos cortos y largos, con un peinado de cola de caballo, de peinados escolares, flecos sueltos en la frente, con una estatura aproximada de entre 126 a 140 cm. De ojos negros y una que otra que no se peina y nada más se recoge el pelo con una bolita. Son descuidadas en este aspecto personal, pues es algo que no considera importante en su desarrollo personal y de aprendizaje.

Los niños en su mayoría son delgados y presentan los mismos problemas en relación al peso, talla y estatura, pues no alcanzan el peso ideal para su edad y estatura como recomienda la organización mundial de la salud (OMS), como se hacía mención, es consecuente a los alimentos que consume diariamente en el hogar así como en la escuela (enchiladas, enfrijoladas, y otros con un pedazo de queso), de piel moreno, morenos claros, ojos negros, son fuertes físicamente por los trabajos que realizan constantemente en casa y en el campo, de cabellos cortos y negros, traen el pelo todos parados por no peinarse, y los que se peinan imitan a los ponquitos, a consecuencia de la intervención de los medios masivos y de comunicación (el periódico, la televisión, el internet, la radio, los celulares), la estatura varía de acuerdo al familia al cual pertenece, pero en su mayoría son de estatura baja.

Dentro de la misma población, encontramos que la lengua de mayor uso entre las niñas, niños, adolescentes, madres y padres de familia es el español, en tanto los abuelos los hacen con su lengua materna el náhuatl. (Aunque también existe una

excepción entre las madres y padres jóvenes y adultos, que en una reunión, faena, platica, juego, fiesta, también interactúan con el náhuatl).

Es pertinente aclarar que dentro del mismo aspecto, el nombre de la escuela primaria indígena, no deriva de ningún héroe del movimiento de la independencia de México o de la revolución mexicana, proviene de un persona humilde, sencillo y campesina de la misma localidad de Chalingo, quien tuvo el interés y preocupación para que todos sus paisanos tuvieran la dicha de contar con una escuela propia y por ende una educación, que les permitiera defenderse de los abusos de los terratenientes y caciques de aquellos tiempos y me refiero al C. Felipe García.

Por las gestiones que hacia ante la dependencia municipal, estatal y federal, para que construyeran una escuela hasta este lugar, de regreso de la ciudad de Pachuca, Hidalgo, fue emboscado en uno de los caminos reales que conduce a la comunidad de Chalingo, Huautla, Hgo., la muerte de este personaje de la población, no impidió para que el espacio educativo llegara y abriera sus puertas para todos los habitantes, y por ello, en honor del gestor de la educación, la escuela primaria indígena, lleva el nombre de “Felipe García”

2.2. Aspecto institucional.

La Escuela Primaria Indígena “Felipe García”, C.C.T.13DPB0604Q.De la zona escolar no.036. Sector escolar no.04. Se localiza en el centro de la comunidad de Chalingo, municipio de Huautla, estado de Hidalgo. Ubicándose en la región 4, con la escuela primarias indígenas de Tzacuala y Coatempa.

Los alumnos de primero a sexto grado en su totalidad, son originarios de esta población de Chalingo. De los 64 alumnos que integran la matrícula escolar: 2014-2015, se encuentran clasificados y organizados como muestra la siguiente tabla.

N/P	Personal docente	Grado que atiende	Grupo	Turno	Total
01	Profra.Alejandra	Primero	A	Matutino	11

	Velázquez D					
02	Profra. Beatriz Chávez	Cruz	Segundo	A	Matutino	8
03	Profra. Beatriz Chávez	Cruz	Tercero	A	Matutino	10
04	Prfr. Efrén Flores.	Hernández	Cuarto	A	Matutino	17
05	Profra. Yolochitl Vite Bta.		Quinto	A	Matutino	9
06	Profra. Yolochitl Vite Bta.		Sexto	A	Matutino	9

Todas las alumnas, alumnos, maestras, maestro y personal de la asistencia a la educación, nos acatamos a un horario general que se estableció en común acuerdo de manera oficial.

Horario de entrada	Días	Horario de receso	Horario de salida
8:00 A.M.	lunes	10:30 – 11:00	13:30 P.M.
8:30 A.M.	martes	10:30 – 11:00	13:30 P.M.
8:30 A.M.	miércoles	10:30 – 11:00	13:30 P.M.
8:30 A.M.	jueves	10:30 – 11:00	13:30 P.M.
8:30 A.M.	viernes	10:30 – 11:00	13:30 P.M.

Para velar los intereses de la escuela en cuestión educativo, sociocultural, de gestión, administrativo, pedagógico, de grupo colegiado, de organización, de lecturas, se cuenta con un director efectivo con grupo, una subdirectora con grupo, maestro de guardia, personal de apoyo a la asistencia a la educación. Dentro del mismo rol, tenemos la presidenta del comité de lecturas con la maestra Alejandra Velázquez Díaz.

A pesar de que uno de los rasgos de la normalidad mínima, plantea, nuestra escuela brinda el servicio educativo durante todos los días establecidos en el

calendario escolar, es una disposición que no se cumple debido a que existen actividades administrativas, de gestión, socioculturales, de acuerdos con los actores de la educación, de salud personal y deportivas, que forman parte de la vida cotidiana y por lo tanto no estamos exentos en ser involucrados en la misma, y por ende, no se cumpla los doscientos días laborales como marca el calendario escolar, por todas estas cuestiones que forman parte del quehacer docente, se interrumpidas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, el desarrollo de los contenidos curriculares de la asignatura de las ciencias naturales y como consecuencia no se logren los aprendizajes esperados, las competencias de cada tema, bloque y grado escolar.

Para todo el personal docente, existen dos vacaciones al año de manera intercalada:

A).- 1º- De diciembre a enero.

B).- De marzo a abril.

C).- 3º-Un receso escolar durante el mes de julio y parte de agosto.

Para conocer su desarrollo cognitivo y capacidad intelectual, al inicio del periodo escolar, se realiza el examen de diagnóstico, como su nombre lo indica, para diagnosticar a alumnos sobre los aprendizajes y conocimientos que posee en todas las asignaturas de grado anterior, pero con mayor énfasis a la asignatura de español y matemáticas. Porque se dice y se define así, el sistema educativo nacional le da mayor importancia a estas dos asignaturas, pues considera como base para tratamiento de los demás campos, en tanto las ciencias naturales se omiten su seriedad en la educación primaria.

También cada docente realizan los cinco momentos de la evaluación formativa: iniciado el mes de octubre, diciembre, febrero, abril y julio. Dentro del mismo rubro de la evaluación, encontramos otras formas para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, como conceptualiza el plan de estudios 2011: *“La autoevaluación busca que conozcan y valoren sus procesos de aprendizaje y sus actuaciones, y cuente con bases*

para mejorar su desempeño. La evaluación es un proceso que les permite aprender a valorar los procesos y actuaciones de sus compañeros. La heteroevaluación contribuye al mejoramiento de los aprendizajes de los estudiantes mediante la creación de oportunidades de aprendizaje y la mejora de la práctica docente”¹⁸

Por lo que es indispensable considerar lo que nos plantea la autora Casanova María Antonia, *“La evaluación consiste en un proceso sistemático y riguroso de obtención de datos, incorporado al proceso educativo desde su comienzo, de manera que sea posible disponer de información continua y significativa para conocer la situación, formar juicios de valor con respecto a ella y tomar las decisiones adecuadas para proseguir la actividad educativa mejorándola progresivamente”¹⁹*, por ende, no se puede omitir la evaluación en todo momento, pues ello nos da pauta para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Dentro de las actividades cívicas y socioculturales que la escuela participa, son: el día de muertos (con el festejo del prexantolo, como su nombre lo indica, previo a la llegada del día de muertos, donde participan alumnos, padres de familia, comité de A.P.F y maestros), 16 de septiembre, 20 de noviembre, día del niño, día de las madres, día del estudiante y día del padre. En estas actividades por lo general siempre se encuentra presente la comida como el tamal, el mole, caldo y las enchiladas, donde el exceso de condimentos y grasa reluce en la propia comida, pero para los pobladores y los niños es una cuestión habitual en su vida cotidiana, sin que esto sea motivo de alarma para la salud, como docente consiente de la mala alimentación que se practica desde el hogar, evento social y que afecta en la salud de los niños que asisten en el salón de cuarto grado, considero pertinente concientizar a las alumnas y los alumnos sobre el consumo de los tres grupos de alimentos, en el plato del bien comer.

¹⁸ Evaluar para aprender. Principios pedagógicos que sustentan el plan de estudios. Pag.36.Plan de estudios 2011.Educacion Basica.Primera edición, 2011.

¹⁹ CASANOVA, María Antonia. Evaluación: Concepto, tipología y objetivos. Antología: Matemáticas y Educación Indígena III.pag.36 y 37. UPN. Plan 90.SEE. México 2010.

Como ya se anticipaba en párrafos anteriores, que en común acuerdo al inicio del periodo escolar, se estableció un horario general de entradas y salidas, de lunes a viernes para las actividades pedagógicas en todos los grados escolares: 8:30 A.m. a 13:30 P.m.

Por ello, para el desarrollo de los contenidos curriculares de las ciencias naturales en el 4º grado, se aborda los días lunes y martes, de 12:00 pm a 13:30 pm.

De igual forma para mantener el orden y la disciplina en las alumnas y los alumnos, en este periodo lectivo se empezó implementar un reglamento escolar interno, donde participaron alumnos, personal docente y director de la escuela, específicamente en el horario de entradas y salidas ,disciplina escolar, uso de los materiales de apoyo y didáctico.

En lo que respecta a la relación maestro-maestro, fue de manera armónica, cooperativa, incluyente, participativo, con los alumnos siempre fue amigable, cordial, respetuoso con su cultura, dinámico, en cuanto a las madres de familia , fue cordial, respetuoso, incluyente, aunque con poca participación de parte de los papás, y en lo se refiere a la comunidad, siempre fue solidario- cooperativo, y en cuanto a la relación entre alumno-alumno, se observó una buena comunicación e interacción positiva, para llevar a cabo actividades en equipos de trabajos, binas, tercias y grupal, así mismo en apoyo entre compañeros.

Pero en los grados inferiores, en ocasiones se puede observar brotes de violencia y agresión entre compañeras y compañeros, a medida que van cambiando sus gustos y actividades por razones de cambio conforme a su edad, visión, identificación, cultura infantil y a través de juegos que se practican dentro y fuera del salón de clases.

2.3. Aspecto lingüístico.

La lengua de comunicación e interacción cambia según el lugar , con quienes platicuen y la edad con que cuenten, por ejemplo, cuando las madres y padres de familia se dirigen con las hijas e hijos en casa, en la escuela, etc., lo hacen en español, por lo que ellas y ellos responden en el mismo idioma, de la misma manera se ha observado que entre parejas se comunican en náhuatl y el español en situaciones sociales, cívicos ,reuniones, faenas, saludos , es común escuchar entre las señoras y señores utilizar ambas lenguas para interactuar (náhuatl-español), a excepción de la gente adulta que su dialogo fluye solamente en su lengua materna el náhuatl.

Cuando una madre o padre de familia se dirige con la maestra o maestro, ya sea para dar un simple saludo, preguntar la situación educativa de su hijo, pedir la elaboración de un oficio, toma de acuerdos del comité femenil o asociación de padres de familia en el desarrollo de una reunión, también utilizan las dos lenguas.

Me doy cuenta, que en el uso de la lengua, aparte de ser un medio de comunicación, también transmite conocimientos, aprendizajes, así como actitudes, como señala en su texto el autor Appel R y Muysken P 1996, *“un elemento fundamental para distinguir un grupo a otro es la lengua, pues a partir de ella se transmiten las normas y valores culturales, sentimientos grupales, es decir, las lenguas transmiten significados o connotaciones sociales”*.²⁰.

Por otro lado, la lengua más utilizada en las niñas y niños de cuarto grado para comunicarse , también para llevar a cabo una actividad didáctica de acuerdo a la planificación del maestro de grupo, como: trabajar en equipos, binas, de manera colectiva, en las actividades lúdicas , realizar un experimento, narrar los alimentos que consume continuamente , productos que se cultivan en su localidad, siempre lo hacen en español, pues el español lo practica desde que inicio a pronunciar sus

²⁰ APPEL, R y Muysken, P.1996. Lengua E Identidad, en Bilingüismo y contacto de lenguas, Barcelona: Ariel Lingüística. Capítulo 2. Lengua E Identidad. Antología: Lenguas, grupos étnicos y sociedad nacional.pag. 120. 3º sem. UPN. Plan 90.Mexico 2010.

primeras palabras. Como docente es preciso hacer mencionar, que la lengua indígena la utilizo sólo para nombrar las verduras, frutas y comidas, que producen y se consumen en la localidad y su dieta diaria.

Y es muy preciso lo que afirma Brunner 1984 *“la relación habitual adulto-niño constituye la diada que permite al niño aprender todo aquello relacionado con la comunicación...El contexto familiar, como uno de los factores esenciales, que influye en el curso del desarrollo lingüístico de un individuo, ya sea para favorecerlo, o bien para obstaculizarlo”*²¹. Pues el niño actúa y se comunica con sus semejantes de acuerdo a la educación y cultura familiar, por ende la lengua se aprende desde la familia.

Por ello, la lengua de instrucción que se practica en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, circula en el español, puesto que todos los niños la dominan y a través de ella interactúan en la mayor parte la vida escolar. Por lo tanto, como docente de grupo, guio y coordino las acciones didácticas de la planificación en la lengua oficial, debido a que es una forma como todos nos entendemos y nos escuchamos, aunque es aceptable que hay algunas niñas y niños, que su lengua de cuna no es el español, sino el náhuatl, pero en su formación educativa ha tenido un cambio del náhuatl al español, como maestro he participado en esta transformación al seguir un plan y programas de estudios a nivel nacional y por ende un sistema político hegemónico, como lo afirma López, Luis E. *“El hombre, como ser eminentemente social, tiene en el lenguaje el instrumento que le permite interactuar y comunicarse con sus semejantes” así mismo, “cualquier niño normal puede aprender una lengua si esta lo suficiente y adecuadamente expuesta a ella”*²²

Por otra parte, la lengua materna del niño constituye el medio primordial para la adquisición y apropiación de los conocimientos, así mismo el logro de los

²¹ BRUNNER 1984.Tema I. Intercambios comunicativos a partir del Nacimiento. Unidad I. Aprendizaje Infantil y desarrollo lingüístico. Pág. 16. Antología: Estrategias para el desarrollo pluricultural de la lengua oral y escrita I. 6º sem. UPN.plan 90.

²² LÓPEZ, Luis, E. Lenguas e individuo, en lengua 2, Santiago de Chile: OREALC/UNESCO, pp. 63-79. Antología: Lenguas, grupos étnicos y sociedad nacional. 3º semestre. Pág. 93. Plan 90. UPN.Mexico 2010.

aprendizajes esperados de cada contenido, bloque, pues la lengua materna es mejor medio de interacción, como socialización en los discentes.

El sistema de educación indígena, recomienda, que los alumnos que pertenezcan a este nivel educativo, deben recibir una educación bilingüe intercultural, con la idea de preservar la cultura original de los pueblos indígenas y sobre todo saber convivir con las demás culturas que existen en su entidad y nación.

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, considero que un primer factor que limita el buen rendimiento y aprovechamiento escolar, es la mala o inadecuada alimentación en los alumnos de cuarto grado, debido a la falta de los tres grupos de los alimentos en el menú que consumen diariamente, puesto que no es suficiente para permanecer todo el tiempo con altas expectativas e interesado en el desarrollo del contenido curricular, pues a partir de las nueve a nueve y media horas de la mañana, los niños solo piensan en la comida, en la campanada de la hora de receso y en el postre (sabritas, chicharrones, palomitas, dulces, paletas, frituras, sabalitos, chicharrón preparados, etc.). Lo que indica altos índices de desnutrición en su mayoría y en otros extremos con sobrepeso, situaciones que repercuten en la salud de los niños en su rendimiento académico.

Un segundo problema en el logro de los aprendizajes esperados, son las limitaciones de las acciones didácticas, de cual los alumnos desarrollan en su proceso de aprendizaje, la falta de una buena estrategia metodológica didáctica que ponga al alumno más dinámico y activo en su aprendizaje.

Reconozco que como docente presento limitaciones en la facilitación de los aprendizajes y en ocasiones los alumnos no aprenden los temas con la explicación que doy para la ejecución de una actividad de indagación, experimentación, análisis-registro y reflexión de un fenómeno natural, salud, dominio de un contenido, uso de material de apoyo, en orientar las acciones didácticas de acuerdo al propósito de un contenido pragmático y en la planificación de los contenidos en lengua indígena náhuatl y de las ciencias naturales.

Otro problema que se encuentra presente en la institución educativa, es la falta de material didáctico y de apoyo, pues, sólo se cuenta con materiales de apoyo para matemáticas, para el caso de español se localiza la loterías, rompecabezas ,asociaciones de colores, libros de la biblioteca de aula y escolar, en relación a las ciencias naturales, sólo se cuenta con la figura de Juanito, lamina del aparato sexual del hombre, por ello, de acuerdo a la problemática detectada en los alumnos de cuarto grado sobre la mala alimentación, no se cuenta con la lámina del plato del comer, ni en tamaño carta mucho menos en tamaño cartulina, y que decir de la biblioteca escolar y de aula, que tampoco ayudan mucho como fuentes de consulta, por sus escasas de libros del campo de la naturaleza, factores que forman parte de las limitaciones del proceso de enseñanza-aprendizaje, y en especial atención al desarrollo de la estrategia metodológica didáctica.

CAPITULO III. MARCO TEÓRICO

3.1. Concepción de la educación indígena.

Desde el punto de vista personal, concibo la educación indígena como un elemento esencial para preservar la cultura de los pueblos indígenas de la nación mexicana y tener sentido de pertenencia, además, a través de su formación el individuo conoce y ejerce sus derechos constitucionales como cualquier ciudadano del país, así mismo visualiza que su lengua materna tiene sentido y valor como todo lenguaje que se practica en el mundo. (Se lee, se escribe, tiene códigos y símbolos).

Por otro lado, el estudio de la lengua indígena no es obra de pura casualidad y que hoy en día sea una asignatura más en el sistema de educación indígena, pues desde la conquista de los españoles de nuestro país, los frailes fueron los encargados de interactuar con los indígenas para evangelizar y el recurso utilizado para poder llegar a ellos, fue a través de su lengua materna, por ende, la lengua es un medio indispensable en el que expresa sentimientos, ideas, costumbres y la cosmovisión hacia el universo.

Y un factor elemental para que se cumpla el propósito de la asignatura de educación indígena, es que el maestro conozca y domine la lengua oral (entienda y hable) y escrita (lea y escriba) de sus alumnos, pues, no puede haber una educación intercultural bilingüe, si el propio docente carece de ello, y en cierta forma es pertinente saber que *“la educación intercultural bilingüe exige el uso de la lengua indígena y del español tanto como objeto de estudio como en su papel de lenguas de instrucción, siempre respetando el grado de bilingüismo de los alumnos”*²³, por ello, de la importancia de partir de los conocimientos previos de los alumnos con el nuevo contenido de aprendizaje.

Y para lograr los aprendizajes esperados, las competencias y las prácticas sociales de lenguaje, como maestro de grupo, debo considera lo que señala el plan de estudio 2011. *“Convertir a la lengua indígena en objeto de estudio implica*

²³ Organización escolar. DGEI.SEP.Lengua Indígena. Parámetros Curriculares, pag.22.Primera edición, 2008.

*seleccionar, organizar y distribuir contenidos, y adoptar un enfoque pedagógico para su enseñanza”, así mismo...“Convertir al lenguaje en un contenido curricular exige que los estudiantes reflexionen sobre su lengua y las regulaciones socioculturales en los usos del lenguaje en contextos de interacción significativos para su aprendizaje”*²⁴, sin perder de vista la contextualización de los contenidos, para un mejor aprovechamiento y rendimiento escolar.

Para ello, en la asignatura de ciencias naturales y en atención al plato del bien comer, hago hincapié de los alimentos que se producen y se consumen en la localidad, por ejemplo, que se hace antes de la siembra, limpia y cosecha del maíz, chile, frijol, etc., la importancia de estos productos en el menú, beneficios para el desarrollo físico, biológico, cognoscitivo en el alumnado, relación que tiene con la naturaleza y el conocimiento de los alimentos chatarras, ya que al estar en una población rural no implica estar exentos de productos industrializados con buena y mala nutrición alimenticia.

Para ello, parámetros curriculares, parte desde la concepción,” *la lengua indígena como objeto de estudio favorece la reflexión sobre las formas y usos de una lengua y propicia el aprendizaje de prácticas del lenguaje que no necesariamente se adquiera en la familia o en la comunidad, porque están relacionadas con ámbitos sociales distintos, entre ellos las actividades escolares mismas*”²⁵.por ejemplo, cuáles son las ventajas y desventajas que tienen los niños que viven en la ciudad y los niños que viven en poblaciones rurales, en relación a su alimentación y proceso aprendizaje escolar, dónde existe mayor problema de desnutrición, qué enfermedades crónicas padecen a consecuencia de la alimentación y cuál es la diferencia de consumir productos frescos y refrigerados.

Todo lo descrito en párrafos anteriores en relación a la creación de la educación indígena y sus concepciones, tienen sus antecedentes desde la conquista espiritual de los españoles a nuestro territorio nacional con los frailes, aunque la formalidad

²⁴ Parámetros Curriculares Para la Educación indígena. Plan de Estudios 2011.Educacion Basica.Pag.66.SEp.

²⁵ Fundamentacion.Lengua Indigena.Parametros Curriculares.pag.11.SEP.DGEI.Primer edición.2008.

llega a partir de los años 90s, conjuntamente con parámetros curriculares, y que al pie de la letra dice *“la lengua materna como lengua de instrucción y como objeto de estudio, y a partir de 1994, se exige su evaluación en la boleta de calificaciones...en este documento se especifican los propósitos, enfoque, contenidos y lineamientos didácticos y lingüísticos necesarios para la enseñanza de la lengua indígena como objeto de estudio”*²⁶. Pero ello, solo queda en palabra, pues aún falta mucho en dar prioridad desde la parte gubernamental y académica, en cuanto la implementación de un plan y programa de estudios exclusivo para lengua indígena, así como de materiales de apoyo.

Aunando a la concepción de parámetros curriculares, el documento lineamientos generales para la educación intercultural bilingüe para las niñas y los niños indígenas, nos dice *“La educación intercultural bilingüe para las niñas y los niños indígenas promoverá el uso y la enseñanza de la lengua indígena y del español en las diferentes actividades del proceso educativo, por lo que ambas lenguas serán objeto de estudio, como medio de comunicación”*²⁷, por lo consiguiente, todo conocimiento y aprendizaje, deberá ser comunicativo y funcional.

Porque concibo a la educación indígena como un espacio donde todos los niños hablantes de una lengua indígena nahuatl, pueden socializar sus conocimientos y experiencias, tanto del contexto familiar como comunitaria, aprender a leer y escribir en su propia lengua, visualizar la importancia que tiene con otras lenguas y grupos sociales, concebir a la lengua como identidad propia y como parte de su cultura.

También es muy pertinente tener en claro, que alfabetizar no es lo mismo que ser o tener una educación bilingüe, pues el primero de ello sólo se enfoca en enseñar a leer y escribir en su lengua materna del niño, limitándose a descifrar pequeños textos o palabras, mientras el segundo, implica el buen uso de ambas lenguas de estudio (náhuatl y español), para comprender y producir textos diversos. Entender que con su lengua materna, puede realizar un sin fin de actividades de la vida cotidiana y así

²⁶ Presentación. Lengua Indígena. Parámetros Curriculares. pag.7. DGEI.SEP. Primera edición, 2008.

²⁷ Lineamientos Generales. Lineamientos Generales para la Educación Intercultural Bilingüe para las Niñas y los Niños Indígenas. Pag.12. DGEI.SEP. edición, 1999.

como utilizar en los diversos campos de formación, ejes temáticos y prácticas sociales de lenguaje, para el lograr las competencias y el perfil de egreso de su educación básica.

3.2. Las ciencias naturales en la educación primaria.

Para el alumno, hablar de ciencias naturales, implica saber y conocer sobre la naturaleza, empezando por la más cercana y familiar, por ejemplo: las plantas, los árboles, los animales silvestres y caseras, el agua, suelo, los cerros, las montañas, el sol, la luna, las estrellas, el clima, los organismos y microorganismos, las enfermedades recurrentes en la humanidad, algunas funciones del cuerpo humano, así también de los beneficios y consecuencias de los alimentos.

También, saben y conocen desde el contexto familiar y social, que los cerros, las montañas, el agua, el sol, las estrellas, la luna, las plantas, los alimentos, árboles, los animales, etc., tienen poder y propiedades curativas que el ser humano ha aprovechado desde tiempos remotos y que estos siguen vivas en la familia. (Por ejemplo, para la siembra y cosecha, siempre se guían por la fase lunar, para curar la vesícula es utilizada el cabello del elote y el chote, para cura del espanto o susto y mal aire, acuden a ríos y cerros, utilizando algunas plantas medicinales y sin faltar los alimentos que se ofrecerá para el retiro del mal en la persona).

Para los alumnos, el eclipse, el día, la noche y el cambio de clima durante el año, saben que es a consecuencia de la rotación y traslación de la tierra alrededor del sol. Aunque existen temas que no asimilan en su totalidad, como los ciclos hidrológicos y estados del agua, las funciones específicas de los órganos en el cuerpo humano, clasificación de los alimentos, la reproducción sexual, etc.

La idea y visión de los padres de familia en cuanto al desarrollo de los temas o contenidos de aprendizaje de las ciencias naturales en el salón de clases con sus hijos, va encaminados en conocer y aprender las partes de una flor, las plantas, la germinación de las semillas, construcción de hortalizas, la cadena alimenticia, la

clasificación de la basura, la reproducción de los animales, ir de visita a los arroyos, recolectar algunas plantas, etc.

Argumentan, que los contenidos, la forma de enseñar y aprender no cambian, sólo cambia la pasta de los libros y los maestros, pero no es posibles que vean con más detalles sobre la reproducción sexual de los seres humanos, ya que perjudica la forma de pensar y de actuar de los alumnos, además no están en edad para conocer las partes del aparato reproductor masculino- femenino, y sus funciones específicas de cada una de ellas, pues todo ello lo sabrán en su tiempo y momento.

Pero también son interesantes las ciencias naturales, ya que se conocen y se aprenden una infinidad del mundo natural, desde la vida de una planta, de un ser humano, de un animal silvestre, así como casera, todo lo relacionado con la propia naturaleza, y sobre todo en su uso y cuidado de la misma para las generaciones futuras.

Hablando en el ámbito de desarrollo humano y cuidado de la salud, el alumno sabe, para que haya un nacimiento es precisa la participación de la madre y del padre (creación de la concepción), y que a partir de nacimiento es necesario la alimentación para su crecimiento, iniciando con leche materna (calostro), para después pasar con los alimentos que apoyen en su desarrollo corporal y biológico.

Ha aprendido desde el seno familiar, así como en la escuela, que los alimentos son indispensables para vivir, crecer y tener energía para realizar actividades de la vida cotidiana, y saben que tienen vida, por ello de la importancia del cuidado para su crecimiento, tal como sucede con un niño que necesita del cuidado de los padres para crecer y ser independiente, pasa lo mismo con los alimentos que cultivan y consume en su dieta, pues antes de sembrar se selecciona la semilla o grano, después se hacen las limpias necesarias, se cosecha cuando la luna está en su fase menguante y de una manera participan en estos procesos.

Por ende sabe y conoce todo el proceso que se requiere para producir sus propios alimentos, ya que interactúa directamente con las actividades de los padres, entiende

que para vivir necesitan producir alimentos, aunque exista la duda de que cantidad es pertinente consumir cada producto, los beneficios que proporciona y grupo al que pertenece en el plato de bien comer.

Para el maestro tradicional, la enseñanza de las ciencias en la educación primaria, es meramente memorístico, pues sólo se trata de contestar cuestionarios, realizar experimentos de manera empírica, aprender conceptos, copiar en la libreta temas seleccionadas por el docente, avanzar en el desarrollo de los contenidos didácticos, sin que ello tenga éxito en el proceso de aprendizaje de los alumnos.

Para algunas personas, las ciencias naturales no es una asignatura que tenga mucha relación con la sociedad e importante, pues argumentan que los alumnos no serán científicos en vida futura o en su caso particular no se especializaran en un tema específico en estas alturas de su educación.

De la concepción o la visión que da cada actor de la educación con referencia a las ciencias naturales en la educación primaria, es preciso conocer el enfoque y el perfil de egreso de los alumnos en el campo de la naturaleza, por ello, el programa de estudios 2011, señala, *“el enfoque se orienta a dar a los alumnos una formación científica básica a partir de una metodología de enseñanza que permita mejorar los procesos de aprendizaje”*²⁸.

Donde compare los conocimientos empíricos y científicos a partir de la observación, análisis, discusión y reflexión de sus experimentos, por ello, se espera el logro del siguiente perfil de egreso: *“Promueve y asume el cuidado de la salud y del ambiente como condiciones que favorecen un estilo de vida activo y saludable. Aprovecha los recursos tecnológicos a su alcance como medios para comunicarse, obtener información y construir conocimiento”*²⁹

²⁸ Enfoque didáctico. Programas de Estudio 2011.pag. 87. Guía para el maestro. Educación Basica.Primaria.Cuarto Grado.SEP.Primer edición, 2011.

²⁹ Perfil de Egreso de la Educación Basica.Plan de estudios 2011.pag.44.Educacion Basica.Cuarto Grado.SEP.Edicion 2011.

3.3. El papel del docente ante la formación de hábitos alimenticios en la escuela.

El maestro del siglo XXI no sólo debe estar dotado de conceptos básicos de las ciencias naturales, pues el hecho de conocer que la reproducción de las plantas surge a partir de la polinización de los insectos, la existencia de los seres humanos parte de la concepción de un hombre y una mujer, que el agua se compone de tres estados naturales, existen 4 fases de vida en los seres vivos, que el alimento es un elemento indispensable para la existencia de la humanidad, eso no garantiza un aprendizaje integral en los alumnos, pues, para que exista un aprendizaje significativo, el educando debe aprender a aprender a partir de la experimentación, observación, análisis y reflexión de los hechos, los conocimientos previos sean un motor para la adquisición del nuevo aprendizaje, el docente se vuelva un gestor, una guía, un coordinador y un mediador dentro proceso de enseñanza-aprendizaje.

Y en cierta forma estoy de acuerdo con lo que dice el autor Izquierdo Aymerich Merce en su texto *“La profesionalidad del docente se manifiesta en la capacidad de organizar un escenario en el cual se aprende la ciencia que se enseña determinada con una finalidad educativa, mediante un complejo proceso de transposición o reconstrucción didáctica (Gundem, 2000). (No se trata de continuar con aquello de que la letra con sangre entra, ni pensar que la didáctica de las ciencias puede ofrecer recursos para tragar cualquier cosa)”*³⁰, en otras palabras, no se trata de enseñar las ciencias naturales como tradicionalmente se aprendió, sino que es necesario cambiar los estilos de enseñanza., ya que *“la clase tradicional se centraba en los libros de texto hasta el punto de confundir los conocimientos científicos escolares con el contenido del libro; la clase actual ha de centrarse en la creación de*

³⁰ IZQUIERDO, Aymerich, Merce. Hacia una teoría de los contenidos escolares en enseñanza de la ciencia. Guía de trabajo: introducción al campo del conocimiento de la naturaleza. Pag. 74.plan 90.UPN.SEE.EDición 2010.

*lenguaje honesto, con el cual se piensa y se actúa, para poder comprender lo que es realidad el lenguaje científico*³¹

Conceptualizando de manera personal lo que argumenta el autor y enfocando al campo del quehacer docente, es preciso considerar los parámetros del proceso de enseñanza-aprendizaje a través de los interrogativos: que voy a enseñar (contenido), para que voy enseñar (actitudes), como voy enseñar (estrategias), Que voy a evaluar (Enseñanza-aprendizaje). Lo que se pretende es de visualizar los conocimientos y aprendizajes que las alumnas y alumnos adquieran dentro del aula didáctica tenga consecuencia positiva para su desarrollo integral y profesional.

Por ende, la educación actual, no se pretende que las niñas y los niños memoricen la información y que el conocimiento de las ciencias sea de manera empírica.

Por lo que el autor GUTIÉRREZ Velázquez Juan Manuel afirma, que *“la ciencia no solamente es lo que ya sabemos, sino el conjunto de métodos y procedimientos para averiguar lo que todavía no sabemos”*. *“Al usar una concepción correcta de ciencia en la enseñanza de la misma, nuestros alumnos no solamente adquirirían conocimientos, sino que desarrollarían habilidades, destrezas, actitudes, capacidades que les permitan obtener y usar nuevos conocimientos y no solamente de los libros, sino de los hechos, de la realidad”*³²

3.4 La naturaleza del aprendizaje del niño según Piaget.

Es eminentemente aceptable, que ninguna persona aprende a caminar, hablar, interactuar de manera aislada en la sociedad, pues, desde que nace el ser humano, siente la necesidad del calor maternal, para sentirse protegido, identificando el aroma maternal.

³¹ IZQUIERDO, Aymerich, Merce. Hacia una teoría de los contenidos escolares en enseñanza de la ciencia. Guía de trabajo: introducción al campo del conocimiento de la naturaleza. Pág. 74. plan 90.UPN.SEE.EDición 2010.

³² GUTIÉRREZ Velázquez Juan Manuel. Reflexión sobre la enseñanza de las ciencias naturales .Guía: Introducción al campo del conocimiento de la naturaleza. pág. 129. Plan 90. UPN.SEE. edición ,2010.

Dentro del mismo desarrollo biológico, el alumno adquiere aprendizajes de acuerdo a su desarrollo cognitivo, todo ello a través de la imitación concreta o real, por lo que es pertinente considerar lo que afirma Jean Piaget, señalando la existencia de dos tipos de conocimientos, “el conocimiento lógico – matemático (de carácter eminentemente endógeno), y el conocimiento empírico (de carácter eminentemente exógeno).

El desarrollo del conocimiento del niño, al estar en contacto con los demás, es decir, integrantes de su familia, amigos y compañeros de escuela, cuando ya se encuentra en edad escolar. Empieza a cuestionar lo que observa a su alrededor, pero también de lo que escucha, además de poner en duda o la necesidad de querer conocer más a fondo acerca de lo que los adultos afirman. Jean Piaget considera que *“cuando se interroga a los niños, principalmente antes de los 7-8 años, ocurre frecuentemente... que se divierten con el problema planteado e inventan una solución simplemente porque les agrada”* (PIAGET, 2008)

Así se puede deducir que los niños aprenden constantemente a medida que desarrollan su cognición, a su vez por lo que observan a su alrededor y a través del contacto directo que tienen con el medio que lo rodea.

Dentro de la formación académica, el aprendizaje del alumno no solo dependerá del quehacer cotidiana del docente, en cuanto a la presentación de su planificación, sus acciones, estrategias, métodos, técnicas e instrucciones, para el desarrollo del contenido, pues, también interviene otros factores que posibilitan o limitan su desarrollo cognitivo, como, las condiciones sociales, naturales y culturales en el que vive el propio alumno, así mismo de la dotación de genes para su desarrollo y adaptación al medio ambiente.

Todos estos factores nunca están ausentes en la formación del individuo, pues forma parte de todo su procesos de vida, además, contribuye en su aprendizaje, como lo expresan los autores Jean Piaget, Brunner y Lev Vygostky, *“el desarrollo consiste en cambios cualitativos en el conocimiento infantil, cambios en el modo en que los*

*niños piensan y hablan*³³, en cierta forma, el conocimiento va inmersa con el lenguaje, porque a través de ella, se expresa lo que se siente, se piensa y se visualiza, siempre con el apoyo del pensamiento.

En todo momento, la naturaleza es inevitable para el desarrollo de todo ser vivo y en especial en el ser humano, además de la interacción social, por lo que el autor Chomsky y Piaget, sostienen que *“el lenguaje o cualquier otra capacidad cognitiva como la memoria, surge como una propiedad universal de los individuos”*³⁴, en el sentido que el conocimiento se da en todas partes y en todos los seres humanos, sea de forma áulica o familiar, es como un poder que está en el interior de toda persona, pero para que se active, es necesario la interacción con sus semejantes.

Para el autor Brunner, aclara, *“el niño necesita dos fuerzas para aprender a usar el lenguaje. “Una de ellas es equivalente al dispositivo de adquisición del lenguaje innato y es una fuerza interna de “empuje, que no lleva por si sola a aprender el lenguaje. La otra fuerza “setira”. Se trata de la presencia de un ambiente de apoyo que facilite el aprendizaje del lenguaje”*³⁵

3.5 La importancia de la recuperación de los conocimientos previos y su aportación para el aprendizaje en la escuela.

Es importante saber, que dentro de una formación académica en los alumnos, llenar de material didáctica en el salón de clases con imágenes de productos o alimentos publicitarios, atiborrar de conceptos, practicar experimentos empíricos, indagar por indagar sin el logro un aprendizaje esperado, así mismo, en la presentación de una planificación descontextualiza, conlleva a una desconexión entre el alumno y el

³³ E. SEPÚLVEDA Gastón. Interculturalidad y construcción del conocimiento. Guía de trabajo: Desarrollo del niño y aprendizaje escolar.pag. 133. Plan 90. UPN.SEE. Edición 2010.

³⁴ E. SEPÚLVEDA Gastón. Interculturalidad y construcción del conocimiento. Guía de trabajo: Desarrollo del niño y aprendizaje escolar.pag. 133. Plan 90. UPN.SEE. Edición 2010.

³⁵ BRUNNER. Las teorías de Brunner.Guia:El desarrollo del niño y aprendizaje escolar. Pag. 134. plan 90. UPN.SEE.edicion 2010.

contenido de aprendizaje (sujeto-objeto). En primer lugar los medios masivos como la televisión, la radio y el periódico, solo anuncian productos industrializados con el único objetivo de vender o generar más capital, llamando la atención del público, sin que ellos se preocupen por el bienestar y la salud social.

Por lo que es indispensable como maestro de grupo en presentar material didáctico acorde al contexto social del alumno, por ejemplo, el dibujo de una naranja, rábano, zanahoria, chayote, limón, plátano, huevo, una gallina, pescado, calabaza, vainas de frijol, mazorcas de maíz, tomatillos, etc. Con ello, facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los discentes, porque se parte de algo familiar.

Pues es de saber, todo alumno no aprende cosas nuevas sin la intervención del conocimiento previo adquirida desde el seno familiar, entre pares y de la interacción con la misma social, por ello, coincido con lo que dice el autor Vygotsky donde *“considera los aprendizajes como un proceso personal de construcción de nuevos conocimientos a partir de los saberes previos (actividad instrumental), pero inseparable de la situación en la que se produce”*³⁶, en otras palabras, nunca se excluye del espacio geográfico donde se forma el alumno, desde su lengua de comunicación, hábito alimenticio, cosmovisión del mundo natural, porque todo ello, forma parte de su cultura.

Por ello, para que exista un verdadero aprendizaje en los alumnos, es pertinente considerar todo los símbolos de la naturaleza representativos en la salud y signos de vida, a través de la alimentación, puesto que no se puede presentar un menú del plato del bien comer, mediante productos que no sean palpables por el propio alumno, por ende, el aprendizaje significativo solo se logra partiendo de lo concreto y realidad del niño.

Hablando en cuestión de la preparación de un menú, no es pertinente que aun alumno se exija la explicación sobre la elaboración de una sopa marucha, queso Oaxaca, salchichas, sardinas enlatadas, etc., pues, dentro de su entorno familiar y

³⁶ ROJAS, Lamas Héctor. Aprendizaje situado: La dimensión sociocultural del conocimiento. Guía.Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. Pág. 89. UPN. SEE.Mexico 2010. Edición 2010. Plan 90.

social, estos productos solo llegan a consecuencia de la globalización industrial y de las tiendas comunitarias, sin tener conocimientos sobre los beneficios y consecuencias en el consumo, en otras palabras está fuera de su alcance en el conocimiento y aprendizaje de su elaboración.

Como se anticipaba en párrafos anteriores, no puede existir aprendizajes auténticos, sino se parte desde los cimientos de los alumnos que tienen en relación a la nueva información presentada, tal como lo precisa el autor Jonh Dewey, *“El punto de partida de toda experiencia educativa son las experiencias previas y los conocimientos que todo niño o joven trae consigo”*³⁷, estas son las pautas centrales que se debe considerar para el desarrollo de toda actividad académica y logro de los aprendizajes esperados y competencias en el alumnado, dentro de una planificación didáctica.

También, dentro de su teoría de aprendizaje significativo de David Ausubel, afirma, “el aprendizaje experiencial plantea la necesidad de relacionar el contenido por aprender con las experiencias previas”³⁸, por ejemplo, si se le pregunta al alumno de ¿cómo se desarrolla una planta de maíz?, ¿Qué otros alimentos se puede obtener del maíz?, por ende el discente no tendrá dificultad para responder a estos cuestionamientos, pues forma parte de su contexto social.

³⁷ JONH, Dewey. La perspectiva experiencial Deweyniana: Aprender haciendo y el pensamiento reflexivo. Principios educativos de la perspectiva experiencial, reflexiva y situada. guía. Organización de actividades para el aprendizaje. UPN. Plan 90. SEE. México 2010. Edición 2010. pag. 30

³⁸ DAVID Ausubel. La perspectiva experiencial Deweyniana: Aprender haciendo y el pensamiento reflexivo. Principios educativos de la perspectiva experiencial, reflexiva y situada, Guía: Organización de actividades para el aprendizaje. UPN, . Plan 90. SEE. México 2010. Edición 2010. Pág. 30.

CAPITULO IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA DIDÁCTICA.

La estrategia didáctica, surge a partir de la observación, análisis y reflexión de los alimentos que consumen cotidianamente los alumnos en la hora del receso, así también de los beneficios que brinda cada uno de los productos para su desarrollo biológico, físico y cognoscitivo, como del impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Y la título: **“El consumo de los productos básicos de la comunidad en el plato del bien comer una estrategia metodológica didáctica para el hábito de una alimentación equilibrada”**

Pues el hecho de ingerir alimentos sin ninguna tabla de valor nutritivo, no ayuda en lo absoluto para el organismo, desarrollo de potencialidades y mantenimiento de energía en la realización de un sinnúmero de actividades. Por ello, la importancia que los alumnos no sólo se apropien de los conceptos del plato del bien comer, sino también tomen conciencia y practiquen buenos hábitos alimenticios, pues dentro del contexto social puede encontrar productos frescos que se producen en el campo, como el chayote, la zanahoria, la verdolaga, entre otras, y más nutritivas que garantizan un desarrollo pleno, saludable, como provechoso en su formación académico personal.

Para ello, para el logro del objetivo, aprendizaje esperado, así como de la práctica de una alimentación saludable en los alumnos, la estrategia didáctica, se desarrolló en 8 sesiones, todo a través de una secuencia de didáctica. El objetivo principal, que los escolares se apropien y practiquen el balance de los tres grupos de alimentos en su dieta, el valor nutritivo y beneficios, producto que se consumen en cantidad y limitaciones, así también de las enfermedades y riesgos que causa una mala alimentación

4.1. Planeación general de la estrategia didáctica.

Asignatura: Ciencias naturales

Bloque I

¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacunación. Plan y prog.pag.104.

Ámbito.

El ambiente y la salud, la tecnología, el conocimiento científico. Libro de C.Naturales, Cuarto grado. pág. 83.

Contenidos:

¿Cómo mejoro mi alimentación?

-Plato del bien comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental.

-Toma de decisiones conscientes encaminadas a mejorar la alimentación personal.

-Dieta equilibrada e inocua: consumo moderado de alimentos con una proporción adecuada de nutrimentos y libre de microorganismos, toxinas y contaminantes que afectan la salud.

-Características del agua potable, libre de sabor, color, olor y microorganismos. Programas de estudios 2011. Pag.104.

Propósito.

Practique hábitos saludables para prevenir enfermedades, accidentes y situaciones de riesgo a partir del conocimiento de su cuerpo. Programas de estudios 2011.pag.82.

-Participe en acciones de consumo sustentable que contribuyan a cuidar el medio ambiente.

Aprendizajes esperados:

- Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato del bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.
- Explica las características equilibradas e inocuas de la dieta, así como las del agua simple potable. Programas de estudios 2011.pag.104.

Competencias que se favorecen

- Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.
- Toma de decisiones informadas para el cuidado del medio ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de prevención.
- Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico de diversos contextos. Programas de Estudio 2011.pag.104.

Estándares curriculares a trabajar.

- Conocimiento científico.
 - A).- Identifica las características de una dieta correcta y su relación con el funcionamiento del cuerpo humano.
- Aplicaciones del conocimiento científico y de la tecnología.
 - A).-Explica algunas causas que afectan el funcionamiento del cuerpo humano y la importancia de desarrollar estilos de vida saludable.
- Habilidades asociadas a la ciencia
 - A).- Realiza y registra observaciones de campo y analiza esta información como parte de una investigación científica.
 - B).- Aplica habilidades necesarias para la investigación científica, responde preguntas o identifica problemas, revisa resultados, registra datos de observaciones

y experimentos, construye aprueba o rechaza hipótesis, desarrolla explicaciones y comunica resultados. Programas de Estudio 2011.Pag.86.

Recursos didácticos y materiales de apoyo.

- Programas de estudio 2011.
- Libro del alumno: ciencias naturales 3º grado.
- Libro del alumno: ciencias naturales 4º grado.
- Libro del alumno: ciencias naturales 5º grado.
- La salud empieza por la mesa (cuaderno de actividades alimentarias para madres de familia).
- La nutrición de la familia (los libros de mama y papa).
- Carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria. (Salud).
- Papel corrugado
- Papel bond.
- Hojas blancas.
- Internet
- Cuaderno del alumno.
- Colores.
- Marcadores
- Cartulina.
- Libros de la biblioteca de aula y escolar.
- Cinta adhesiva

-Regla y metro.

-Folletos del plato del bien comer.

-Recortes de imágenes de los tres grupos de alimentos.

-Pintarrón.

Duración en el desarrollo de la estrategia metodológica didáctica: del 27/04/2015 al 25/05/2015.

Evaluación

-Noción oral y escrito sobre el concepto de:

¿Qué es el alimento? ¿De dónde proviene el alimento? ¿Por qué es importante el alimento?

-Registro en una tabla de doble entrada sobre los alimentos que consume durante un día, así mismo de lo que toman.

-Investigación y elaboración en el cuaderno de diario y hojas blancas, el plato del bien comer.

-Anotación en una tabla de tres entradas, sobre el registro de alimentos que realizo en un primer momento, agregando en la última columna la palabra ingredientes que se utilizan para preparar los alimentos.

-Comparación del menú registrado de un día, con el plato del bien comer, al mismo tiempo observar y registrar el grupo al que pertenece cada producto o alimento.

-Registro en la libreta de diario, sobre las enfermedades que causan a partir de la mala alimentación.

-Elaboración de trípticos y pancartas para fomentar el buen hábito de la alimentación.

-Aplicación de lo aprendido a partir de la preparación de un menú, partiendo de los tres grupos de alimentos, participando en ello, los propios alumnos, padres de familia y docente de grupo.

Práctica y fomento de la: heteroevaluación, evaluación, autoevaluación en los alumnos.

4.2. Rescate de los conocimientos previos en los alumnos de cuarto grado.

Considerar los conocimientos previos de los alumnos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es de suma importancia para la adquisición del nuevo conocimiento, por lo consiguiente, si hablamos de la alimentación, es preciso indagar en el educando que tanto sabe del tema, como lo sabe y por qué sabe, por lo que es importante considerar lo que la autora Cubero Rosario nos dice en su texto, *“como podemos explorar las concepciones de los alumnos”* *“Mediante dibujos, formas verbales orales o escritas es como los niños muestran sus concepciones, no se muestra de forma evidente...se implementan diferentes maneras para explorar las ideas de los niños, desde cuestionarios hasta registros de expresiones de los niños dentro del aula”*³⁹. Para tal efecto, hago uso del cuestionario, con la finalidad de indagar que tanto conocen de los alimentos que consumen cotidianamente en sus hogares, a través de los siguientes tópicos:

- 1.- ¿Qué alimentos tenemos en casa? (expresión libre)(oral y escrita)
- 2.- ¿Qué desayunaron hoy?
- 3.- ¿Qué tenía su comida?
- 4.- ¿Qué alimentos se producen o se cultivan en su comunidad?
- 5.- ¿Qué alimentos cultiva tu papa?
- 6.- ¿Sabes en que nos ayudan o nos favorecen las verduras?
- 7.- ¿Sabes en que nos ayudan o nos favorece las frutas?

³⁹ CUBERO, Rosario (2009), Como trabajar con las ideas de los niños. Ed. Lada. Guía: El desarrollo de estrategias didácticas para el campo del conocimiento de la naturaleza.pag.225. 7º semestre.UPN. plan 90.SEE. México 2010

8.-¿ por qué es importante el agua en los seres vivos?

9.- ¿Dónde encontramos el agua?

10.-¿Qué pasara si no tomamos agua.

Una vez aplicado los 10 tópicos en relación al conocimiento previo de los alimentos en los alumnos del grupo, el día 06 de mayo del 2015, se obtuvo los siguientes resultados.

-Pregunta número uno: 3 alumnos coinciden con la respuesta y 14 respondieron de manera diferente

-Segundo cuestionamiento: 5 alumnos presentan la misma respuesta y 12 no.

-Tercera pregunta: no hubo coincidencia en la respuesta.

-Pregunta número cuatro: Se presentan 6 respuestas iguales y 11 con visiones y concepciones diversas.

-Tópico número cinco: existen 5 respuestas iguales y 12 con diversos criterios.

-Pregunta seis: solo coinciden 3 alumnos en sus respuestas y 14 con diferentes concepciones.

-Tópico siete: presentan 5 alumnos con respuestas similares y 12 con criterios diferentes

-Pregunta número ocho: Existe 6 respuestas iguales y 11 con diferentes concepciones.

-Cuestionamiento número nueve: se presentó 7 coincidencias en la respuesta y 10 con respuesta diferente.

-Última pregunta: coinciden en su definición de acuerdo al tópico a 7 alumnos y 10 la hacen de manera diversa.

Para ello, la realización de la categorización en las respuestas hechas por los alumnos, me brinda la oportunidad y facilidad, para que a partir de ello realice la planificación de la estrategia metodológica didáctica general y la secuencia didáctica, con la finalidad de consolidar el conocimiento sobre el buen hábito alimentación. Y para conocer el resultado obtenido en cada uno de los tópicos, hago

el uso de la lista de cotejo, para un mejor análisis y reflexión dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Numero de preguntas hecha en los alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Coincidencias en las respuestas.	3	5	0	6	5	3	5	6	7	7
Concepciones diversas a las preguntas.	14	12	17	11	12	14	12	11	10	10

4.3. Desarrollo de la estrategia metodológica didáctica por sesiones.

Escuela Primaria Bilingüe "Felipe García" C.C.T. 13DPB0604Q. Localidad: Chalingo, Municipio: Huautla, Estado: Hidalgo. Sector Escolar número: 04. Zona escolar de Primaria Indígena no. 036.

Planificación didáctica

Sesión número 01. La alimentación de mi casa

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 13-05-2015.

Asignatura: Ciencias Naturales

Bloque I

¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacunación.

Ámbito.

El ambiente y la salud, la tecnología, el conocimiento científico.

Contenido.

¿Cómo mejoro mi alimentación?

-Plato del bien comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental.

Propósito: Practique hábitos saludables para prevenir enfermedades, accidentes y situaciones de riesgo a partir del conocimiento de su cuerpo.

Aprendizajes esperados:

-compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato del bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.

Competencias que se favorecen:

Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.-
Toma de decisiones informadas para el medio ambiente y la promoción de la salud orientados a la cultura de prevención.

Estándares curriculares a trabajar:

-conocimiento científico.

a).- Identifica las características de una dieta correcta y su relación con el funcionamiento del cuerpo humano.

-habilidades asociadas a la ciencia.

a).- Realiza y registra observaciones de campo y analiza esta información como parte de una investigación científica.

b).- Aplica habilidades necesarias para la investigación científica, responde preguntas o identifica problemas, revisa resultados, registra datos de observaciones y experimentos, construye aprueba o rechaza hipótesis, desarrolla explicaciones y comunica resultados.

Actividad didáctica: inicio.

-iniciar la sesión cantando con todos los presentes: el cantito del elotito.

-Preguntar a los alumnos si conocen y saben cómo se dan los elotes, también, de los cuidados que necesitan.

-Preguntar a los alumnos, quien han comido un elote y que más se puede hacer con el elote.

-Cuestionar a los discentes, si consideran que el elote es un alimento.

-Indicar a los alumnos que expliquen de manera oral ¿Qué es el alimento?

-¿Para qué sirve el alimento?

-Invitar a los alumnos que mencionen o nombren algunos alimentos que tiene en casa y ¿Cómo son?

-Explicar de dónde vienen los alimentos que tiene en casa.

-Explicar si sabe cómo se da o se reproducen los alimentos que tienen en casa.

Actividad didáctica: Desarrollo.

-Formar 3 equipos de trabajos: dos equipos de 6 integrantes y uno de 5 elementos como máximo.

-Indicar a los equipos de trabajo, que formulen en la libreta la siguiente pregunta y den respuesta con sus propias palabras: ¿Qué es el alimento?, ¿para qué sirve en los seres vivos?, al término de ella, compartan sus respuestas con el resto de los equipos.

-Retroalimentar la participación o exposición de los equipos de trabajo: El alimento, es el medio por el cual nuestro cuerpo recibe las sustancias nutritivas que son indispensables para vivir, crecer, desarrollarse, moverse y mantenerse sano.

-Pedir a los discentes que escriban en el cuaderno los nombres de los alimentos que tiene en casa y describa sus características físicas. (Lisas, ásperas, duros, blandos, colores naturales, etc.)

-Indicar que en el cuaderno y de manera individual, escriban los nombres de frutas y verduras que consume en casa y de los beneficios que se obtienen de ellas.

-Indicar a los alumnos que compartan sus respuestas con el resto del grupo, para la socialización del conocimiento y valorización de los estilos de aprendizaje de cada alumnado.

-Indicar los alumnos que registre en la libreta de diario, el menú o lonches que consumieron en la hora del receso, así también, de los alimentos e ingredientes que contenían en sus respectivos lonches.

Actividad didáctica: Cierre-evaluación.

-Indicar a los alumnos, en colectivo elaboren una definición o concepto general sobre la pregunta: ¿Qué es el alimento? Y ¿Para qué sirve el alimento en los seres vivos?, en especial en los seres humanos y lo plasmen en una cartulina.

-Indicar a los discentes que peguen la cartulina en la pared del salón de clases, con el propósito visualizar y familiarizarse con el concepto.

-Transcribir el concepto en el cuaderno de diario y retroalimentar, a través de la investigación individual.

Evaluación:

-Corrección ortográfica y reelaboración del concepto de ¿Qué es el alimento? y su importancia en los seres humanos.

-Registro del menú.

-La coevaluación.

-Autoevaluación

-Uso de la lista de cotejo.

-producciones escritas e imágenes.

-observaciones: indicar a los alumnos, de tarea lleven un registro de alimentos y bebidas que consuman durante dos días (-almuerzo –comida y cena.)

Recursos didácticos y material de apoyo.

-plan y programa de estudios 2011. Pág. 36

- cuaderno del alumno

-cartulina.

Método didáctico.

Uso del método inductivo. Partiendo de lo que el alumno saben y conocen, para llegar a un nuevo aprendizaje.

Observaciones: En esta sesión de trabajo, observe que existen egoísmos en los alumnos, pues, los aventajados no quieren compartir sus experiencias con los de lento aprendizaje, por ello, fue importante concientizar a los alumnos sobre la importancia que tiene el del trabajo colaborativo, para aprender a aprender, y con ello, formular y responder la pregunta encomendada.

Escuela Primaria Bilingüe "Felipe García" C.C.T. 13DPB0604Q. Localidad: Chalingo, Municipio: Huautla, Estado: Hidalgo. Sector Escolar número: 04. Zona escolar de Educación Primaria Indígena no. 036.

Planificación didáctica

Sesión número 02. Registro de menú de dos días.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 21-05-15.

Asignatura: Ciencias naturales

Bloque I

¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacunación.

Ámbito.

El ambiente y la salud, la tecnología, el conocimiento científico.

Contenido.

¿Cómo mejoro mi alimentación?

-Plato del bien comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental.

Propósito: Conozca la importancia nutrimental de los alimentos en los seres humanos y los beneficios que brinda en el desarrollo de las actividades cotidianas.

Aprendizajes esperados:

-compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato del bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.

Competencias que se favorecen:

-Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.- Toma de decisiones informadas para el medio ambiente y la promoción de la salud orientados a la cultura de prevención.

Estándares curriculares a trabajar:

-conocimiento científico.

a).- Identifica las características de una dieta correcta y su relación con el funcionamiento del cuerpo humano.

-habilidades asociadas a la ciencia.

a).- Realiza y registra observaciones de campo y analiza esta información como parte de una investigación científica.

b).- Aplica habilidades necesarias para la investigación científica, responde preguntas o identifica problemas, revisa resultados, registra datos de observaciones y experimentos, construye aprueba o rechaza hipótesis, desarrolla explicaciones y comunica resultados.

Actividad didáctica: inicio.

-Indicar a los alumnos que a través de la dinámica de la papa caliente, Expliquen, ¿Qué es el alimento?, ¿Cuáles son los beneficios que aporta en los seres vivos mencionen y en especial en los seres humanos?, ¿Qué desayunaron o almorzaron?

-Indicar a los alumnos que expliquen, qué creen que pasa con los niños que no desayunan o no almuerzan.

-Registrar en el pintarrón los comentarios de los alumnos con respecto al desayuno, para su análisis y discusión.

-Pedir a los alumnos que vean bien el pintarrón y encuentren los alimentos que se repiten y expliquen porque sucede.

Actividad didáctica: Desarrollo.

-Integrar 4 equipos de trabajos: tres equipos de 4 elementos y uno de 5 como máximo.

-Indicar a los alumnos que socialicen sus registros de alimentos y bebidas que elaboraron de tarea. (Equipos de trabajos).

-Proporcionar a cada equipo de trabajo una copia del plato del bien comer e indicar que visualicen la imagen, chequen sus registros anotados en la libreta con los tres grupos de alimentos del plato del bien comer. (Ubiquen los alimentos en cada grupo).

-Proporcionar a los discentes una hoja blanca con tres entradas, para que en equipos de trabajos separen los alimentos e ingredientes, como se indica:

Desayunos o almuerzos.	Bebida	Ingredientes

-Indicar a los equipos de trabajos, que una vez terminada la actividad, presentaran sus trabajos con el resto del grupo escolar, para su socialización y conclusión.

-Explicar a manera de retroalimentación, que nuestra dieta la hacemos con lo que comemos todos los días. Cada persona tiene la suya y depende del lugar donde vive, de la época del año, de las costumbres de su familia, de su economía, de su religión, de las fechas especiales y de sus gustos. La nutrición de la familia pag.9

Actividad didáctica: Cierre-evaluación.

-Pedir a los equipos de trabajo, en papel bond o cartulina pasen los trabajos realizados y peguen en el salón de clases.

-Indicar a los alumnos, de manera individual elaboren una tabla de tres entradas y separar los alimentos de su registro en ingredientes, como se realizó en equipos de trabajos.

-Pedir al alumno, que dentro de la tabla de tres entradas, pinten de verde las frutas y verduras, de rojo las leguminosas y de origen animal y de color naranja los cereales.

-Indicar a los alumnos que intercambien sus libretas de diario para su coevaluación y socialización del aprendizaje.

-De tarea investigar y traer en la libreta los tres grupos de alimentos del plato de bien comer.

Evaluación:

-Elaboración de la tabla de tres entradas en equipo de trabajo e individual.

Coevaluación entre alumnos.

Heteroevaluación.

Producción y corrección ortográfica en la lámina y cuaderno de diario.

-lista de cotejo.

Recursos didácticos y material de apoyo

-Programas de estudios 2011.

-pintarrón

-marcadores.

-papel bond.

-cartulina

-libreta del alumno.

-Copia del plato del bien comer.

Método didáctico.

Uso del método inductivo. Empezar de lo más fácil a lo difícil.

Observaciones: el día 21 de mayo se inició con la sesión y temática, pero no se concluyó ese mismo día y se retomó el 25 la sesión. (Pendiente por reunión de emergencia delegacional.25-05-15.28/05/15).

Escuela Primaria Bilingüe "Felipe García" C.C.T. 13DPB0604Q. Localidad: Chalingo, Municipio: Huautla, Estado: Hidalgo. Sector Escolar número: 04. Zona escolar de Primaria Indígena no. 036.

Planificación didáctica

Sesión número 03. El plato del bien comer. 25/05/2015

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Aplicación: 25/05/2015

Asignatura: Ciencias naturales

Bloque I

¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacunación?

Ámbito.

El ambiente y la salud, la tecnología, el conocimiento científico.

Propósito:

-El alumno conozca y se familiarice con el plato del bien comer, a través del juego de la lotería de los tres grupos de alimentos.

Aprendizajes esperados:

-Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.

-Explica las características equilibradas e inocuas de la dieta, así como las del agua simple potable.

Competencias que se favorecen:

-Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.

-Toma de decisiones informadas para el cuidado del medio ambiente y la promoción de la salud orientada a la cultura de la prevención.

Estándares curriculares a trabajar:

-Conocimiento científico.

A).-Identifica las características de una dieta correcta y su relación con el funcionamiento del cuerpo humano.

-aplicaciones del conocimiento científico y de la tecnología.

A).-Explica algunas causas que afectan el funcionamiento del cuerpo humano y la importancia de desarrollar estilos de vida saludable.

Actividad didáctica: inicio.

-Indicar a todos los alumnos a través de la dinámica de la papa caliente, mencionen algunos nombres de alimentos, verduras y frutas que se cultivan en su localidad y la época.

-Pedir a los alumnos, mencionen las frutas y verduras que consumen en cantidad y ¿por qué?

-Indicar al grupo escolar, mencionen productos de origen animal que consumen en casa y ¿por qué lo hacen?

-Explicar a los alumnos: que el alimento es el medio por el cual nuestro cuerpo recibe las sustancias nutritivas que son indispensables para vivir, crecer, desarrollarse, moverse y mantenerse sano.

Actividad didáctica: Desarrollo.

-Pedir los alumnos que de manera breve escriban algunos productos de los tres grupos de alimentos del plato del bien comer.

-Reforzar el conocimiento de los alumnos, enfatizando que en realidad existen tres grupos de alimentos, en el plato del bien comer (grupo 1. Verduras y frutas. Grupo 2. Cereales y tubérculos. Grupo 3. Leguminosas y alimentos de origen animal).

-Formar tres equipos de trabajos. Dos equipos de seis elementos y unos de cinco integrantes.

-Proporcionar a cada equipo de trabajo material de apoyo para identificar y familiarizarse con los tres grupos de alimentos. (Carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria pag.12-21), e indicar que al término de la actividad realizaran una exposición sobre los tres grupos de alimentos.

-Proporcionar a cada equipo de trabajo, tarjetas y tablas de lotería de los tres grupos de alimentos e invitar a jugar.

Indicar a un elemento de un equipo de trabajo a corear las tarjetas y el resto del grupo juegue a la lotería de los tres grupos de alimentos, gana quien complete la tabla sin equivocarse.

Actividad didáctica: Cierre-evaluación.

-Pedir a cada equipo de trabajo tracen tres columnas en un papel bond y peguen los dibujos proporcionados de los tres grupos de alimentos de acuerdo al plato del bien comer.(la salud empieza por la mesa pag.11).

-indicar a los alumnos que peguen sus respectivas laminas en la pared del salón de clases.

-Pedir al alumnado, que realice la misma actividad en la libreta de diario, para seguir estudiando en las siguientes sesiones de clases.

-De tarea, pedir a los alumnos que investiguen ¿qué es una dieta correcta?, ¿Cuál es la función de cada grupo de alimento en el organismo del ser humano?..

Evaluación:

Evaluación diagnostica sobre los tres grupos de alimentos.

La autoevaluación.

La coevaluacion

Observación directa en los equipos de trabajo, sobre el interés y trabajo colaborativo que se practica para llevar acabo las actividades del proceso de aprendizaje.

Producciones escritas y graficas (imágenes de los grupos de alimentos).

Lista de cotejo.

Portafolio de evidencias.

Libreta del alumno.

Recursos didácticos y material de apoyo:

Libros de textos gratuitos: tercero, cuarto y quinto grado.

Programas de estudios 2011.

Plato del bien comer.

Guías: carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria-la salud empieza por la mesa. La nutrición de la familia. Libretas del alumno, papel bon, colores, pintarrón.

Método didáctico

-Aplicación del método inductivo. Empezar desde el conocimiento previo del alumno, para llegar al nuevo conocimiento.

Observaciones: se tiene que dar más tiempo en el tratamiento del contenido de aprendizaje, para la identificación, conocimiento y familiarización del plato del bien comer..

Planificación didáctica

Sesión número 04. Alimentos nutritivos y alimentos chatarras.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 27/05/2015.

Asignatura: Ciencias naturales

Bloque I

¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacunación.

Ámbito.

El ambiente y la salud, la tecnología, el conocimiento científico.

Contenido:

¿Cómo mejoro mi alimentación?

-Plato del bien comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental.

-Toma de decisiones conscientes encaminadas a mejorar la alimentación personal

-Dieta equilibrada e inocua: consumo moderado de alimentos y libres de microorganismos, toxinas y contaminantes que afectan la salud.

-Características del agua simple potable, libre de sabor, color, olor y microorganismos.

Propósito:

Practique hábitos saludables a partir del conocimiento y consumo de productos nutritivos para el organismo.

Aprendizajes esperados:

-Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato del bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.

-Explica las características equilibradas e inocuas de la dieta, así como las del agua simple potable.

Competencias que se favorecen:

-Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.

-Toma de decisiones informales para el cuidado del medio ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de prevención.

-Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico de diversos contextos.

Estándares curriculares a trabajar:

-Conocimientos científicos.

A).-Identifica las características de una dieta correcta y su relación con el funcionamiento del cuerpo humano.

-Aplicaciones del conocimiento científico y de la tecnología.

A).-Explica algunas causas que afectan el funcionamiento del cuerpo humano y la importancia de desarrollar estilos de vida saludable.

-habilidades asociadas a la ciencia.

A).- realiza y registra observaciones de campo y analiza esta información como parte de una investigación científica.

Actividad didáctica: inicio.

-Sondear a través de la lluvia de ideas, sobre los tres grupos de alimentos del plato del bien comer y los productos presentes en cada caso.

-Preguntar al grupo escolar ¿qué es una dieta?

-Anotar las respuestas de los alumnos en un papel bond y pegarlo en el salón de clases.

-Explicar a los alumnos que nuestra dieta la hacemos con lo que comemos todos los días. Cada persona tiene la suya y depende del lugar donde vive, la época del año, de las costumbres de su familia, de su economía, de su religión, de las fechas especiales y de sus gustos, (la nutrición de la familia pág. 13).

-Explicar de manera general, que una dieta correcta es aquella en que se consumen alimentos de los tres grupos en el desayuno, en la comida y en la cena. (La nutrición de la familia.pag.27.

Actividad didáctica: Desarrollo.

-Explicar a los alumnos, la alimentación debe ser inocua, esto significa que no debe causarnos daño, los alimentos y bebidas que consumimos no deben estar contaminados con microorganismos. (C.N.5º gdo.pag.16).

-Formar 3 equipos de trabajos: dos de 6 elementos como máximo y uno de cinco, e indicar que observen, analicen, reflexionen y comenten sobre la historieta que presenta el libro de c.n.5º pag.19. Y den respuesta los cuestionamientos.

-Indicar a los equipos de trabajo que pasen al frente del grupo escolar, para compartir sus resultados con el resto de sus compañeros.

-Indicar a los equipos de trabajos, que tracen en un papel bond dos entradas, donde escriban la siguiente frase: alimentos nutritivos de la región-alimentos chatarras.

-Pedir a los alumnos, registren en la libreta de diario los problemas que se presentan cuando no se tiene una dieta correcta, como sugiere el plato del bien comer (problema de sobrepeso y obesidad y las consecuencias).C.n.5º pag.20-21.22.23.24.

Actividad didáctica: Cierre-evaluación.

-Indicar a los discentes que enlisten en la libreta hábitos alimenticios para una mejor salud nutricional y corporal.

-Pedir al alumnado en general, en ampliar el concepto de dieta con el apoyo de la información proporcionada durante el desarrollo de las sesiones anteriores.

-indicar a los equipos de trabajo, pasar en la lámina el menú elaborado.

-De tarea traer la función de los tres grupos de alimentos en el organismo del ser humano.

Evaluación.

Participación e interés en los equipos de trabajo.

Respuestas de los cuestionamientos, en relación a la historieta.

-concepto de ¿Qué es la dieta?

-La coevaluacion.

-Heteroevaluacion.

Recursos didácticos y material de apoyo.

-Programa de estudios 2011.

- Libro de texto del alumno. C.Naturales.Quinto grado

-Guía: La nutrición de la familia.

Sesión número 05. Los micronutrientes de los alimentos.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 01/06/2015.

Asignatura: Ciencias naturales

Bloque I

¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacunación.

Ámbito

El ambiente y la salud, la tecnología, el conocimiento científico.

Contenido:

¿Cómo mejoro mi alimentación?

-Plato del bien comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental.

-Toma de decisiones conscientes encaminadas a mejorar la alimentación personal

-Dieta equilibrada e inocua: consumo moderado de alimentos y libres de microorganismos, toxinas y contaminantes que afectan la salud.

-características del agua simple potable, libre de sabor, color, olor y microorganismos.

Propósito.

El alumno comprenda que los alimentos no solo proporciona energía para realizar actividades cotidianas, sino también micronutrientes que el cuerpo necesita para protegerse de algunas enfermedades.

Aprendizajes esperados:

-Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato del bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.

-explica las características equilibradas e inocuas de la dieta, así como las del agua simple potable.

Competencias que se favorecen:

-comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.

-Toma de decisiones informales para el cuidado del medio ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de prevención.

-comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico de diversos contextos.

Estándares curriculares a trabajar:

-Conocimientos científicos.

A).-Identifica las características de una dieta correcta y su relación con el funcionamiento del cuerpo humano.

-Aplicaciones del conocimiento científico y de la tecnología.

A).-Explica algunas causas que afectan el funcionamiento del cuerpo humano y la importancia de desarrollar estilos de vida saludable.

-habilidades asociadas a la ciencia.

A).- realiza y registra observaciones de campo y analiza esta información como parte de una investigación científica.

Actividad didáctica: inicio.

-A través de una lluvia de ideas, preguntar a los alumnos los tres grupos de alimentos del plato del bien comer.

-Preguntar a través de la dinámica de la papa caliente, ¿cuáles son las funciones de los tres grupos de alimentos?.

-Indicar a los alumnos, mencionar algunos productos de la región, y de los beneficios que aporta para el organismo, por ejemplo: la naranja y el limón, proporcionan la vitamina C.

-Explicar que los micro nutrientes, son sustancias nutritivas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para protegerse de algunas enfermedades y que se encuentran en los alimentos. Los micro nutrientes son vitaminas y minerales; entre los más importantes están: vitaminas A.B.C y ácido fólico, y los minerales: hierro, yodo, calcio y zinc.

Actividad didáctica: Desarrollo.

-Formar equipos de trabajos: dos equipos de 6 y uno de 5 elementos como máximo e indicar que socialicen su investigación hecha con anterioridad, en relación a los micronutrientes que proporcionan los alimentos.

-Indicar a los discentes que escriban en el cuaderno, el tipo de micronutrientes que proporciona el chayote, el huevo, el queso, la leche, etc.

-Dotar de información y material apoyo a los alumnos sobre los micronutrientes que proporcionan los alimentos, para su observación, análisis y reflexión,(La salud empieza por la mesa pag.6-8 y 9.carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria pag.8-26 y 27.la nutrición de la familia pág. 54-55-56-57-58-59-60-61-74-75)

-Solicitar a los alumno, que en una lámina y cuaderno escriban los nombres de alimentos de la región y del mercado que proporcionen vitamina A,B,C, ácido fólico,hierro,yodo,calcio y zinc.

-Indicar a los equipos de trabajo, en exponer la actividad realizado, con el resto del grupo para su socialización, retroalimentación y corrección.

Actividad didáctica: Cierre-evaluación.

-Indicar a los equipos de trabajo, en un papel bond dibujen o peguen los alimentos que proporcionan vitamina A, B,C, ácido fólico, hierro, yodo, calcio y zinc.

-Proporcionar al alumnado una copia de diversos alimentos e indicar que encierre los que proporcionan calcio para fortalecer huesos y dientes (La salud empieza por la mesa pag.10).

-Corregir la ortografía de los trabajos realizado.

-De tarea investigar que es la obesidad y sobrepeso

Evaluación

Trabajos en equipos.

Corrección ortográfica del trabajo

Coevaluacion

Lista de cotejo o rubrica.

Recursos didácticos y material de apoyo.

Programa de estudios 2011.

Guía: La salud empieza por la mesa.

Carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria.

La nutrición de la familia

Método didáctico.

Aplicación del método inductivo, para empezar desde el conocimiento previo del alumno para llegar a un nuevo aprendizaje.

Observaciones: Fue necesario recordar los tres grupos de alimentos del plato del bien comer, para ir paso a paso sobre los micronutrientes que proporcionan los alimentos, en cierta forma, no fue fácil ser entendida el tema por los alumnos.

Sesión número 06. El sobrepeso y obesidad

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 03/06/2015.

Asignatura: Ciencias naturales

Bloque I

¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacunación.

Ámbito:

El ambiente y la salud, la tecnología, el conocimiento científico.

Contenido:

¿Cómo mejoro mi alimentación?

-plato del bien comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental.

-toma de decisiones conscientes encaminadas a mejorar la alimentación personal

-Dieta equilibrada e inocua: consumo moderado de alimentos y libres de microorganismos, toxinas y contaminantes que afectan la salud.

-características del agua simple potable, libre de sabor, color, olor y microorganismos.

Propósito:

-Reflexionen sobre la importancia de llevar a cabo una alimentación equilibrada, para evitar enfermedades cardiovasculares y degenerativas.

Aprendizajes esperados:

-Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato del bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.

-explica las características equilibradas e inocuas de la dieta, así como las del agua simple potable.

Competencias que se favorecen:

-comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.

-Toma de decisiones informales para el cuidado del medio ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de prevención.

-comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico de diversos contextos.

Estándares curriculares a trabajar:

-Conocimientos científicos.

A).- Identifica las características de una dieta correcta y su relación con el funcionamiento del cuerpo humano.

-Aplicaciones del conocimiento científico y de la tecnología.

A).- Explica algunas causas que afectan el funcionamiento del cuerpo humano y la importancia de desarrollar estilos de vida saludable.

-habilidades asociadas a la ciencia.

A).- realiza y registra observaciones de campo y analiza esta información como parte de una investigación científica.

Actividad didáctica: inicio.

-Preguntar a los alumnos si conocen personas de su localidad que estén gordas o gordos.

-Preguntar a los discentes, si creen que con su estado físico ellos se encuentran en condiciones óptimas de su salud y ¿por qué si? y ¿por qué no?.

-Pedir a los alumnos que mencionen alimentos nutritivos y alimentos chatarras.

-Explicar al alumno, algunos problemas de salud que puede padecer una persona obesa o de sobrepeso.

-Explicar por qué es importante llevar una dieta equilibrada y en que consiste. C.Naturales .5º pag.16.la nutrición de la familia pag.27.C.Naturales. 3º gdo.pag35.

Carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria pag.9.

Actividad didáctica: Desarrollo.

-Formar tres equipos de trabajos: dos de 6 elementos y uno de 5 integrantes.

-Indicar a los equipos de trabajo, socialicen sus indagaciones con respecto al concepto de obesidad y sobrepeso, al término de ella, realicen una definición general, para ser pegada en la pared del salón didáctico.

-Pedir a todos los alumnos que formulen sus respectivas preguntas y respuestas en relacion a la frase: ¿Qué es alimento chatarra? Y ¿Qué es un alimento nutritivo?

-Retroalimentar los conceptos: Un alimento chatarra, es todo aquello que no proporciona ningun micronutriente al organismo, y viceveras en cuestion a un alimento nutritivo.

-Solicitar a los equipos de trabajos, dividan un papel bond en un rectángulo con doble entrada, donde en la primera columna dibujen o peguen imágenes de alimentos chatarras y en la otra columna alimentos nutritivos.

-Analizar y comentar sobre los nutrientes que ambos contienen y de los beneficios que proporcionan en el organismo.(escribir en el cuaderno)

-Indicar a los alumnos que se apoyen con los dibujos que presenta el libro de C.Naturales 5º pag.19-20 y 21. Para conocer e identificar la obesidad en mujeres, hombres y niños.

-Enlistar en el cuaderno los problemas más recurrentes con el problema del sobrepeso y la obesidad. C.Naturales .5º. pag.20 y 21.

Actividad didáctica: Cierre-evaluación.

-Enlistar acciones para fomentar la adquisición de hábitos correctos para favorecer la buena salud. C.Naturales .5º pag. 12, 13, 16,y 21.

-Presentar el trabajo con el resto del grupo para su socialización y retroalimentación.

-Presentar trabajos realizados de manera individual.

-De tarea traer diversos trípticos informativos, pero más a los que refieren a la salud. (sobrepeso-obesidad, alimentos chatarras-alimentos nutritivos, etc).

Observaciones: Los alumnos se apropiaron del concepto de alimento nutritivo y chatarra, también, constataron que estar gordo, no implica estar sano.

Evaluación

Lista de cotejo

Fomento de la coevaluacion,

Elaboración de láminas.

Corrección ortográfica de los trabajos

Interés y colaboración con el equipo de trabajo.

Metodo didáctico.

Uso del método inductivo. Para facilitar el aprendizaje, es necesario partir desde donde los niño conocen

Uso de materiales didácticos y de apoyo.

Programa de estudios 2011.

C.Naturales 5º grado

Planificación didáctica

Sesión número 07. Una alimentación equilibrada.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 05 /06/ 2015.

Asignatura: Ciencias naturales

Bloque I

¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacunación.

Ámbito.

El ambiente y la salud, la tecnología, el conocimiento científico.

Contenido:

¿Cómo mejoro mi alimentación?

-Plato del bien comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental.

-Toma de decisiones conscientes encaminadas a mejorar la alimentación personal.

-Dieta equilibrada e inocua: consumo moderado de alimentos con una proporción adecuada de nutrimentos y libre de microorganismos, toxinas y contaminantes que afectan la salud.

-Características del agua simple potable, libre de sabor, color, olor y microorganismos.

Propósito.

Practique hábitos saludables para prevenir enfermedades, a partir de la combinación de los tres grupos de alimentos del plato del bien comer.

-participe en acciones de consumo sustentable que contribuyan a cuidar el medio ambiente.

Aprendizajes esperados:

-compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato del bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.

-explica las características equilibradas e inocuas de la dieta, así como las del agua simple potable.

Competencias que se favorecen:

-comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.

-toma de decisiones informadas para el cuidado del medio ambiente y la promoción de la salud orientados a la cultura de prevención.

-comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico de diversos contextos.

Estándares curriculares a trabajar:

-Conocimiento científico.

A).-Identifica las características de una dieta correcta y su relación con el funcionamiento del cuerpo humano.

-Aplicaciones del conocimiento científico y de la tecnología.

A).-Explica algunas causas que afectan el funcionamiento del cuerpo humano y la importancia de desarrollar estilos de vida saludable.

-Habilidades asociadas a la ciencia.

A).-Realiza y registra observaciones del campo y analiza esta información como parte de una investigación científica.

B).-Aplica habilidades necesarias para la investigación científica, responde preguntas o identifica problemas, revisa resultados, registra datos de observaciones y experimentos, construye, aprueba o rechaza hipótesis, desarrolla explicaciones y comunica resultados.

Actividad didáctica: inicio.

-Solicitar a los alumnos que mencionen nombres de alimentos, frutas y verduras de su contexto, que proporcionan vitamina A, B, Y C.

-Pedir a los alumnos que nombren alimentos que proporcionan al organismo calcio, hierro, zinc.

-Explicar cuáles son los beneficios que brinda combinar los tres grupos de alimentos en nuestra dieta.

-Indicar que imagine como puede promover y fomentar la buena alimentación en su contexto social, para evitar el sobrepeso y la obesidad y sobre todo brindar una buena salud.

-Explicar a los alumnos que entre los 6 a 12 años las necesidades alimentarias del niño o niña incrementa porque continúa creciendo y además aumenta su actividad

física, motivo por la cual cobra vital importancia tanto la calidad como la cantidad de lo que come.

Actividad didáctica: Desarrollo.

-Explicar al grupo en general, que un desayuno adecuado y suficiente es muy necesario, ya que un niño o una niña con hambre tiene dificultad para concentrarse, tiende a ser lento y desarrollar menor actividad física, si como su crecimiento se puede ver afectado, el niño o niña debe tener tiempo suficiente para ingerir sin prisa sus alimentos, así como para realizar una buena masticación.

-Formara 3 equipos de trabajo: 2 equipos de 6 elementos y uno de 5 como mínimo, entregando a los integrantes de los equipos un papel bond y un marcador.

-Solicitar a los equipos de trabajo, realicen menús escrito con el apoyo del plato del bien comer, para el desayuno-almuerzo, comida, cena, para la familia o `para diferentes personas (por grupo de edad) haciendo hincapié en el uso de alimentos económicos, variados, de temporada y tradicionales de la región.(Carpeta de apoyo didácticos para la orientación alimentaria pag.12)(la nutrición dela familia pag.92-93-94-95)(La salud empieza por la mesa pag.18 al 22).

-Pedir a los alumnos que socialicen sus trabajos realizados para la socialización y corrección de la misma actividad, (carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria pag.12).

Actividad didáctica: Cierre-evaluación.

-Corregir la redacción ortografía de la planeación del menú.

-Hacer la demostración del menú en forma física, con el apoyo de los alimentos de la región y del mercado.

-preparación del menú.

-De tarea investigar que es un tríptico y traer algunos formatos.

Evaluación:

- Autoevaluación.
- Coevaluacion.
- iniciativa.
- creatividad
- presentación escrita, física y preparación del menú
- producción escrita y gráfica.

Lista de cotejo

Recursos didácticos y material de apoyo.

- Carpeta de apoyo didáctico para la orientación alimentaria pag.12
- La nutrición dela familia pag.92-93-94-95
- La salud empieza por la mesa pag.18 al 22)
- Programa de estudios 2011.
- papel bond.
- marcadores
- plato del bien comer.
- Copias de tres grupos de alimentos.
- Formatos para la elaboración de menú.
- Alimentos de la región.
- frutas.
- verduras.

-Cancha deportiva.

-utensilios.

Método didáctico.

Aplicación del método inductivo. Elaboración de un menú, partiendo de los conocimientos previos del alumno.

Observaciones: Sigue habiendo confusiones con respecto al grupo a cual pertenece los productos de la región.

Planificación didáctica

Sesión número 08. Uso de los trípticos.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 08/06/2015.

Asignatura: Ciencias Naturales.

Bloque I

¿Cómo mantener la salud? Fortalezco y protejo mi cuerpo con la alimentación y la vacunación.

Ámbito:

El ambiente y la salud, la tecnología, el conocimiento científico.

Contenido:

¿Cómo mejoro mi alimentación?

-Plato del bien comer, los grupos de alimentos y su aporte nutrimental.

-Toma de decisiones conscientes encaminadas a mejorar la alimentación personal.

-Dieta equilibrada e inocua: consumo moderado de alimentos con una proporción adecuada de nutrimentos y libre de microorganismos, toxinas y contaminantes que afectan la salud.

-Características del agua simple potable, libre de sabor, color, olor y microorganismos.

Propósito:

El alumno elabore trípticos, con la finalidad de informar a la población de su localidad, sobre la importancia que existe en consumir alimentos nutritivos, para una mejor calidad de vida.

-Participe en acciones de consumo sustentable que contribuyan a cuidar el medio ambiente.

Aprendizajes esperados:

-Compara los alimentos que consume con los de cada grupo del plato del bien comer, y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.

-Explica las características equilibradas e inocuas de la dieta, así como las del agua simple potable.

Competencias que se favorecen:

-Comprensión de fenómenos y procesos naturales desde la perspectiva científica.

-Toma de decisiones informadas para el cuidado del medio ambiente y la promoción de la salud orientados a la cultura de prevención.

-Comprensión de los alcances y limitaciones de la ciencia y del desarrollo tecnológico de diversos contextos.

Estándares curriculares a trabajar:

-Conocimiento científico.

A).-Identifica las características de una dieta correcta y su relación con el funcionamiento del cuerpo humano.

-Aplicaciones del conocimiento científico y de la tecnología.

A).- Explica algunas causas que afectan el funcionamiento del cuerpo humano y la importancia de desarrollar estilos de vida saludable.

-Habilidades asociadas a la ciencia.

A).-Realiza y registra observaciones del campo y analiza esta información como parte de una investigación científica.

B).-Aplica habilidades necesarias para la investigación científica, responde preguntas o identifica problemas, revisa resultados, registra datos de observaciones y experimentos, construye, aprueba o rechaza hipótesis, desarrolla explicaciones y comunica resultados.

Actividad didáctica: inicio.

-Solicitar a los alumnos que mencionen alimentos de su contexto social los que proporcionan vitamina A, B, Y C.

-Pedir a los alumnos que nombren alimentos que proporcionan calcio, hierro, zinc.

-Explicar cuáles son los beneficios que brinda combinar los tres grupos de alimentos en nuestra dieta.

-Indicar que imagine como puede promover y fomentar la buena alimentación en su contexto social, para evitar el sobrepeso y la obesidad.

-Solicitar que explique con sus propias palabras que es un folleto o tríptico y que información brinda para la sociedad.

-Explicar dónde puede encontrar un folleto.

-Explicar que un folleto o tríptico contiene información clara y precisa, además va acompañada de ilustraciones, título, subtítulos y letras de diversos tamaños.

Actividad didáctica: Desarrollo.

-Formar tres equipos de trabajos: uno de 5 elementos y dos de 6 integrantes como máximo e indicar que consulten el significado de un folleto o tríptico y sus características.

-indicar que el primer equipo trabajara con el subtema de ¿Qué es la obesidad? Y ¿causas de la obesidad?

-Indicar que el segundo equipo trabajara con el subtema: ¿Cómo se relaciona la obesidad con el tipo de alimentos que consumimos? Y “los alimentos sus nutrientes y para qué sirven.

-indicar que el tercer equipo trabajar con el subtema de: Distintos tipos grupos de alimentos: plato del bien comer. Y recomendaciones para elegir alimentos de distintos grupos.

-Indicar a los equipos de trabajo, una vez terminada la actividad, pasaran al frente de grupo para su exposición.

-Indicara a los discentes que realicen una retroalimentación con la participación de todos los equipos de trabajo.

Actividad didáctica: Cierre-evaluación.

-Indicar que entre los tres equipos escriban la parte introductoria del tema: formas de elegir nuestros alimentos para evitar la obesidad.

-Juntar los escritos de los equipos y dar forma al folleto o tríptico.(debe estar integrado por un título, subtítulos, letras grandes y medianas e ilustraciones.

-Repartir los folletos en puntos de reuniones o masivos.

Evaluación:

-Autoevaluación.

-Coevaluación.

-iniciativa.

-creatividad

-producción escrita y gráfica.

Lista de cotejo.

-presentación del trabajo y corrección ortográfica.

Recursos didácticos y material de apoyo

-libro del alumno español. 3º grado. Pag. 43.

-plan y programa de estudios 2011.

-libro de ciencias naturales 5º grado, pag, 11 -23.

-hojas blancas.

-La nutrición en la familia.

-la salud empieza por la mesa

Método didáctico.

Aplicación del método inductivo. Para un mejor rendimiento escolar, es pertinente hacer válida los conocimientos previos de los alumnos, antes de confundir con los nuevos aprendizajes.

Observaciones. Se elaboró los trípticos y se difundió con todos los grados de la escuela primaria

4.4. Descripción de la estrategia metodológica didáctica por sesiones

Sesión número 01. La alimentación de mi casa

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: ___13-05-2015.

Para motivar a los alumnos inicie entonando el cantito del elotito, que por cierto todas mis alumnas y todos mis alumnos les gusto, una vez concluido, pregunte, si sabían ¿ Que es el alimento? Y ¿para qué sirve?, y las respuestas fueron:

Niñas: Wendy Nataliy, Viridiana y Fanny Michel: El alimento es la que consume continuamente el ser humano para poder vivir.

Niños: Kevin Toribio, Leonardo, Blas y David: El alimento es la nos da energía a todos los seres vivos y si no hay alimento no hay vida.

Retroalimentando los conocimientos de los alumnos, argumente, Que el alimento es esencial e importante para todos los seres vivos y en especial para los seres humanos para realizar un sinnúmero de actividades productivas para su bienestar.

Y al cuestionar que tipo de alimentos tienen en casa, respondieron: tenemos en casa frijoles, calabaza, chile, cebolla, jitomate, arroz, sopa, ajonjolín, queso, sardina, carne de pollo, atún, nopales, y de estos alimentos algunos vienen del campo, unas de las tiendas y otros del mercado.

Siguiendo con la secuencia didáctica, se formó tres equipos de trabajos de cinco elementos como máximo y se les pidió, que con sus propias palabras escribieran el concepto de lo ¿qué es el alimento? y ¿paraqué sirve?, y al terminar de ella se tendrá que socializar con el resto de grupo para retroalimentar y mejorar el trabajo.

También se les propuso que escribieran las frutas y verduras que consumen más en casa.

Para cerrar la sesión y evaluar los aprendizajes, les indique, que en colectivo escriban la definición general de ¿Qué es el alimento? Y ¿para qué sirve), y lo plasmen en una cartulina y la peguen a la vista de todos. Con la aclaración de que

todas y todos deberían el mismo concepto en la libreta y presentarla para su evaluación.

De tarea se encargó que investigaran:

-¿Para qué es importante el agua en los seres vivos y en el ser humano?, ¿Qué tipo de agua consume el ser vivo y el ser humano?, ¿Dónde podemos encontrar el agua? Y ¿En qué estados?.

-Registren en la libreta el menú de un día.

Sesión número 02 Registro de menú de dos días.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 21-05-15.

Inicie la sesión aplicando la dinámica de la papa caliente para solicitar a las alumnas y los alumnos de cuarto grado, que me platicaran que es lo que almorzaron, comieron y cenaron ayer. Y las respuestas se dio como pan caliente: La niña Wendy dijo que ella almorzó unas quesadillas, comió unos taquitos de pollo y ceno unos frijoles con espagueti, sin faltar las tortillas y el agua de Jamaica. Juan comento: yo almorcé frijoles con tortillas y tome café, comí unas enchiladas y mi agua simple y en la noche cene otra vez frijoles y tortilla blanca y café, La niña Hedisneli dijo: maestro yo almorcé ayer huevo con tortillas blancas y tome café con leche, comí unas quesadillas de queso y tome un jugo de las que venden en la tienda y cene unos frijoles con queso, tortilla blanca y tome refresco.

De la misma manera se les solicito que explicaran ¿Por qué es importante el alimento en todos los seres vivos y seres humanos?

Las respuestas fueron: es importante la comida en todos los seres vivos porque sin ellas se podía morir y en los seres humanos por a través de la comida o alimentos es como puede trabajar y estar activo para toda acción.

Siguiendo las acciones de la secuencia didáctica: se formó tres equipos de trabajo de 5 elementos como máximo, y se les pidió que socializaran la tarea sobre el registro del menú de un día, para ver en que coinciden y que no, y por qué se da esta situación, las alumnas y alumnos, comentaban, que coinciden en el consumo de

enfrijoladas, frijoles, quesadillas, enchiladas, esto es debido a la carencia que existe en cada familia.

En la actividad se les proporciono una copia del plato del bien comer así como la jarra del bien beber, además de un hoja de tres entradas, y se les indico, que con la copia del plato del bien comer tenían que comparar, que alimentos se encuentra registrado en su menú y si ello se encuentra en el plato del bien comer así como de la jarra del bien beber.

Una vez concluida la actividad, se les pidió que anotaran un menú en la hoja que se les entrego de tres entradas, donde en la primera tienen que anotar la hora de la comidas, en el segundo el alimento que se consumió y en la tercera columna debe de anotar los ingredientes que contenía la comida consumido. Con la idea de que el trabajo se tiene que socializar con el resto del grupo.

También se les explico, que una dieta, es todo lo que comemos durante el día, cada persona tiene la suya, también depende la economía, religión, costumbres, familia y fechas.

Para cerrar y evaluar el aprendizaje, se pidió a cada una y uno que elaborara el registro de su menú en una hoja de tres entradas y que anote los que se le pide. Y que ello tiene que presentar con el maestro de grupo para su registro en la lista de cotejo., además, cada equipo tiene que plasmar en una cartulina el trabajo realizado con anterioridad.

Y pintar de verde las frutas y verduras, de rojo las leguminosas y de origen animal y de naranja los cereales y tubérculos.

De tarea se encargó que investiguen y registren en la libreta los tres grupos de alimentos.

Sesión número 03 El plato del bien comer.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 25/05/2015

La sesión inicie aplicando la dinámica de la papa caliente, para solicitar a las alumnas y los alumnos que mencionaran los nombres de frutas y verduras, de leguminosa y de origen animal y de cereales y tubérculos ,que consumen más en casa y por qué los hacen más cotidiano.

Alumno Leonardo, Juan y Kevin, se consume más los frijoles, el queso, el mango criollo, el pollo, el camote, la papa, el arroz, la sopa, la sardina y el atún, esto se consume más porque es la que se tiene de momento en casa y porque es lo que se alcanza en comprar en los días de plaza.

Para reforzar el conocimiento sobre el alimento, se les explico: El alimento es el medio por el cual nuestro cuerpo recibe las sustancias nutritivas que son indispensables para vivir, crecer, desarrollarse, moverse y mantenerse sano.

Para reforzar más en cuestión de los conocimientos previos de los alumnos se formó tres equipos de trabajo de cinco elementos como máximo, y les pedio que socializaran y compartieran el trabajo indagado en cuestión de los tres grupos de alimentos del plato del bien comer, además de la jarra del bien beber.

Una vez que se concluyó la actividad, se proporcionó a cada equipo material de apoyo (dibujos de alimentos de los tres grupos de alimentos), se indicó que las pintaran, las recortaran, y que jugaran a la lotería, hasta que todas y todos se familiarizaran con los alimentos y los grupos al que pertenece.

También se le pidió a cada equipo que dibujaran en el cuaderno, hojas blancas y papel bond, el plato del bien comer y la jarra del bien beber. Y al final las peguen en las paredes del salón de clases.

Para cerrar y evaluar los aprendizajes de los alumnos, se les pidió que unieran dos pliegos de papel bond y pegaran sus dibujos pintados en la orden como se muestra los tres grupos de alimentos. Esta misma actividad se tiene que hacer en la libreta de cada alumna y alumno para su evaluación y registro en la lista de cotejo. De tarea se encargó que investiguen: ¿Qué es una dieta correcta?

La función y la que proporciona cada grupo de alimentos y cada producto.

Sesión número 04. Alimentos nutritivos y alimentos chatarras.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 27/05/2015.

Inicie la sesión, preguntando al azar a los alumnos si sabían que es una dieta, y el alumno Kevin respondió, maestro, la dieta es como ya se dijo, es todo lo que comemos durante un día, y en la casa, niña Wendy comento, si maestro, la dieta se refiere a lo que comemos todos los días, niños: Leonardo y Blas, una dieta quiere decir la comida que prepara mama en casa y la comemos durante todo el día. Las respuestas las anote en un pliego de papel bond.

Reforzando el conocimiento previo de las alumnas y de los alumnos: se explicó, que efectivamente, una dieta es todo lo que comemos todos los días, pero también existe una dieta correcta o equilibrada, que es aquella en el que se consume alimentos de los tres grupos en el desayuno, comida y cena. Además debe ser inocua, que significa que los alimentos y bebidas que se consuma no deben estar contaminados ni hacernos daño.(C.N.5º gdo.pag 16).

Siguiendo con las acciones de la secuencia didáctica, se integró tres equipos de trabajo de cinco elementos como máximo, se les indico que deben de observar detenidamente, analicen y reflexionen, con respecto a la historieta que les brinda el libro de ciencias naturales de quinto grado página 19. Y también den respuestas a los cuestionamientos que les proporciona el mismo libro y las compartan con e resto del grupo para su socialización y retroalimentación del trabajo hecho.

De igual forma se le pidió a cada equipo, que en una hoja de doble entrada realizara la siguiente actividad: anote en la primera columna alimentos nutritivos de la región y en la segunda columna anote, alimentos chatarras y comparta con el grupo escolar.

De igual manera se les pidió a cada equipo de trabajo que registraren en su libreta un menú, donde tenga que ver con las características de una dieta correcta o equilibrada, apoyado con el plato del bien comer y de la jarra del bien beber y al termino de ella se socialice con el resto del grupo.

Como actividad de cierre y evaluación, se pidió a cada equipo que registre en una hoja de doble entrada sobre los problemas y ventajas tiene en consumir alimentos saludables y una mala alimentación.(esta actividad lo tienen que presentar en la libreta.

Se sugirió que revisen, corrijan y reelaboren los trabajos de equipos y se plasmen en papel cartulina o papel bond y se pegue en un lugar visible.

Sesión número 05. Los micronutrientes de los alimentos.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: _ 01/06/2015.

Inicie la sesión, preguntando al azar, si saben los tres grupos de alimentos del plato del bien comer, el niño Kevin dijo que si sabe, y menciona que se encuentra el grupo de frutas y verduras, Leonardo dijo, maestro también está el grupo de Cereales y tubérculos y las niñas Hedisneli y Wendy dijeron que también tenemos el grupo de leguminosa y productos de origen animal.

Para reforzar el conocimiento previo del alumno, explique, que los micronutrientes son sustancias nutritivas y el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para protegerse de algunas enfermedades y que se encuentran en los alimentos. Los micronutrientes son vitaminas y minerales, entre los más importantes están: vitaminas ABC y ácido fólico y los minerales: hierro, calcio y zinc (carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria pag.26-27).

Se integró tres equipos de trabajo de 5 elementos como máximo y se pidió que socializaran el trabajo investigado sobre los tres grupos de alimentos y que compartieran experiencias al respecto, en la misma actividad, cada equipo se proporcionó material de apoyo para reforzar la indagación y tener más conocimientos sobre los tres grupos de alimentos.(la salud empieza por la mesa. Pág. 6,8,9, carpeta de apoyos didácticos para la orientación alimentaria pag.8-26 y 27 y la nutrición familiar.pag.54 y 75.)

A cada equipo de trabajo se les indico que en una hoja del cuaderno y papel bond de ocho entradas, dibujaran, pintaran , recortaran y pegaran, primeramente los alimentos que contengan vitamina A y caratonas, vitaminas del complejo B, vitamina C, ácido fólico, calcio, hierro, yodo y zinc y que expongan el trabajo al grupo escolar.se les pidió que mencionaran como se dieran cuenta o como saben los que proporciona, ellas y ellos respondieron, esto se observó gracias al material de apoyo prestado.

Como actividad de cierre y evaluación, se les indico que hicieran la misma actividad con los productos de la localidad.

Se proporcionó una copia a cada alumno y se les indico que tenían que encerrar solamente alimentos que proporcionan calcio, las que fortalecen los huesos y los dientes.(la salud empieza en la mesa pag.10. De tarea se encargó que investiguen que la obesidad y que es el sobrepeso.

Sesión número 06. El sobrepeso y obesidad

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 03/06/2015.

Inicie la sesión del día de hoy, preguntando a las alumnas y los alumnos, si no saben si existen en su comunidad personas gorditas y gorditos.

De momento responde la niña Hedisneli y Maximina, que si existen señoras gordas, como la mama de la alumna Wendy Nataly Y la alumna de segundo grado la niña

Saturnina. Y están gordas porque comen mucho y además comen mucha grasa. Además de que no pueden hacer ningún ejercicio pues no pueden agachar ni correr.

Al hacer la pregunta sobre qué problemas o enfermedades pueden padecer las personas con sobrepeso y obesos. La respuesta de Kevin Blas, es que les puede dar la diabetes y cáncer. Y entonces como se debe de hacer para no padecer estas enfermedades: Fanny Y Leonardo, coinciden diciendo, que se debe de comer combinando los tres grupos de alimentos para tener una dieta correcta.

Para formalizar las acciones didácticas, se integró tres equipos d trabajo de cinco elementos como máximo y se les pidió que dividieran una cartulina en dos entradas y se anotara lo siguiente: primera columna: dibujar y pintar alimentos nutritivos de la región y del mercado y en la otra columna: alimentos chatarras de la localidad y del mercado. Y después de ellos se exponga al grupo escolar sobre que proporcionan al organismo estos alimentos. Para seguir reforzando los aprendizajes, se les pidió que se apoyen con libro de ciencias naturales de 5º grado (pag.19 y 21), en relación a los dibujos que contiene y también al tema.

Enlisten en el cuaderno problemas más recurrentes con el problema de la obesidad y el sobre peso (5º pag, 20-21 y 24). Y acciones para fomentar hábitos alimenticios para favorecer una buena salud en las niñas y niños y en la sociedad en general.(ciencias nat.pag.12-13-16 y 21).

Para cerrar y evaluar la sesión, se les indico que expongan los trabajos realizados en equipos sobre la obesidad y el sobre peso, problemas recurrentes con la mala alimentación y acciones para favorecer una vida saludable.

-se revisó, se corrigió y se volvió a elaboran los trabajos.

También se pidió que se elaboraran carteles donde se dé a conocer acciones para mantener una buena alimentación y se coloque en lugares visibles.

Sesión número 07. Una alimentación equilibrada.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: 05 /06/ 2015.

La sesión se inició, pidiendo a las alumnas y los alumnos, que mencionaran algunas frutas y verduras, de su contexto social que tengan vitaminas ABC, así de los alimentos que proporcionan calcio.

El niño Kevin menciona, la vitamina C se localiza en la naranja y la vitamina A está en el huevo y un alimento que proporciona calcio es la leche.

Ayudando con lo explicado por el alumno Kevin, explique, que es muy importante considerar los tres grupos de alimentos en nuestra dieta cotidiana.

Se cuestionó a las alumnas y los alumnos, de cómo se podría promover y fomentar una alimentación en su contexto, para evitar el sobrepeso y la obesidad. Las alumnas Viridiana, Magdalena y Jennifer, argumentaron que es necesario pedir apoyo al centro de salud de la comunidad para brindar información sobre la importancia de la buena alimentación en la familia y en uno mismo para evitar una enfermedad.

Se explicó, que un desayuno adecuado y suficiente es muy necesario, ya que un niño o niña con hambre tiene dificultad para concentrarse, tiende a ser lento y a desarrollar menor actividad física, así su crecimiento se puede ver afectado.

Dando continuidad con las acciones didácticas, se formó tres equipos de trabajo de 5 elementos como máximo y se pidió que elaboren un menú para el almuerzo, comida y cena, con el apoyo del plato del bien comer y la jarra del bien beber.

Una vez que terminaron de elaborar su menú el cuaderno, se indicó que pasaran al frente para exponer el trabajo, socializarlo y mejorar el trabajo.

Para cerrar la sesión y evaluar el aprendizaje: se indicó que se tendrá que revisar y corregir la ortografía y reelaborar de nuevo los trabajos hechos en equipos.

Pedir a los equipos que realicen la demostración del menú elaborado, con el apoyo de los materiales y productos de la región. Pedir que hagan una conclusión con

respecto a la elaboración y fomento del menú para una alimentación saludable para toda la comunidad escolar y sociedad. De tarea se les encargo a que investiguen y traer lo que es un folleto o tríptico para la siguientes sesión.

Sesión número 08. Uso de los trípticos.

Grado: Cuarto grado grupo "A".

Fecha de aplicación: __08/06/2015.

Inicie la sesión aplicando la dinámica de la papa caliente para despertar el interés de las alumnas y los alumnos de cuarto, y al menos tiempo preguntar si saben que es un folleto o tríptico y en que partes se pueden encontrar.

Magdalena, contesta, los folletos se puede encontrar en el centro de salud, en las tiendas grandes y en las universidades.

Alumno Kevin Toribio menciona, los folletos o trípticos contienen información importante de una cosa o enfermedad, por ejemplo el cáncer de mama y de próstata.

Reforzando el conocimiento previo de las alumnas y de los alumnos, se explicó, que los folletos o trípticos información clara y precisa y va acompañada de ilustraciones, títulos, subtítulos y letras de diferentes tamaños y colores.

Para darle mayor énfasis a la actividad del día de hoy, se formó tres equipos de trabajo de cinco elementos como máximo y se les pidió que investiguen entre todos el significado de folletos o tríptico y la copien en el cuaderno.

Se indicó que en esta sesión se trabajara en la construcción de un folleto sobre el problema de la obesidad y sobrepeso, por los que necesario que se distribuya los trabajos por equipos.

Se indicó que el equipo uno le toca investigar y trabajar con el subtema: ¿Qué es la obesidad? Y ¿ las causas de la obesidad?.

El segundo equipo trabaja con el subtema: ¿Cómo se relaciona la obesidad con el tipo de alimentos que consumimos? Y los alimentos: sus nutrientes y para qué sirven.

El tercer equipo trabajara con el subtema: Distintos grupos de alimentos,; plato del bien comer y recomendaciones para elegir alimentos de distintos grupos.

Al término de la investigación y construcción de cada equipo, se reúnen todo para ser una sola.

Como cierre de la actividad y la evaluación de los aprendizajes, se pidió a todos los integrantes de los equipos, que busquen entre todos del tema: formas de elegir para evitar la obesidad.

Revisar, corregir los trabajos de cada equipo y concentrar todo los materiales para hacer una sola.

CAPITULO V. MARCO METODOLÓGICO.

La construcción de la propuesta metodológica didáctica, es un proceso complejo, inicio primeramente con la observación y descripción de mi práctica docente, destaco que la institución educativa me ha brindado los elementos y teorías esenciales de formación profesional, porque abre la posibilidad de analizar mi práctica docente, que potencian el desarrollo de la práctica docente, por ello, como docente me doy cuenta que la práctica docente constituye un cúmulo de oportunidades para interactuar con todas las dimensiones sociales, como es el campo pedagógico, entre maestros, con la dirección de la escuela, con los padres de familia, con los alumnos, en el aspecto político, administrativo, aspecto religioso, curricular, y todo ello, coincido con lo que nos dice BORIS GERSON en su texto *“la docencia como un proceso de interacción entre personas, la docencia como proceso circunstancial y la docencia como actividad de carácter instrumental”*⁴⁰, en otras palabras, el docente no actúa de manera intrapersonal en su quehacer educativo sino más bien en forma interpersonal.

Y para constatar la veracidad de la interpersonalidad como factor esencial en mi praxis, así también en la elaboración de mi propuesta de titulación con el título “el consumo de los productos básicos de la comunidad en el plato del bien comer, una estrategia metodológica didáctica para el hábito de una alimentación equilibrada” parto a partir de tres subcapítulos.

5.1 La investigación Acción Participativa.

Ser docente-investigador implica un trabajo arduo, a su vez es un ejercicio que requiere de una introspección exhaustiva de mi propia práctica, que me ha permitido conocer mejor a los alumnos, pues entender los sentidos fenomenológicos de lo que

⁴⁰ BORIS GERSON. Observación participante y diario de campo en el trabajo docente. Guía de trabajo: Metodología de la investigación I.pag. 7.SEE.UPN.plan 90.Edicion 2010.

acontece al interior del aula, representan datos que aportan elementos para entender la realidad de la práctica docente.

La investigación acción consiste en que: *“La fuerza de la investigación en la acción en el curriculum y en la enseñanza reside en el hecho de que su utilización no depende de que los profesores acepten sus hipótesis, sino de que las comprueben...la investigación en la acción se relaciona con el curriculum de tal modo que este constituye una definición y una especificación del procedimiento experimental”*⁴¹, es entendible lo que el autor nos da a conocer, de que el programa de estudio, contiene todos los elementos necesarios para el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero no necesariamente se tiene que desarrollar los contenidos tan cómo se especifica, como docentes debemos ser más precisos y concretos en la educación que se brinde a nuestros alumnos, a través de la investigación acción, pues, dentro de una aula didáctica existe un sinfín de problemáticas que pueden afectar o limitar el aprendizaje, y por ende, un bajo nivel de aprovechamiento y rendimiento escolar de manera individual y colectiva.

Por eso, a través de la investigación acción, pude concretar que el bajo rendimiento escolar que prosperaba en el salón de clases, deriva de los alimentos que consume diariamente en la dieta del alumno, para no divagar de ello, recurrí a diversas fuentes bibliográficas y autores que hablen de hábitos alimenticios, para poder ayudar en mejorar su calidad de vida y salud alimenticio.

Hacer uso de este método no ha sido fácil, ha implicado en que me reconozca en primer término como investigador, pero a su vez como parte de la investigación, pues hacer análisis de mi práctica, ha sido una experiencia con un alto reto de profesionalización, porque implica dar a conocer lo más íntimo de mi quehacer. Mirarlo desde un enfoque cualitativo, para comprender y encontrar lo que más aqueja al proceso de enseñanza que desarrollo cotidianamente.

⁴¹ ED.MORATA. La investigación como base de la enseñanza. Guía de trabajo: Metodología de la investigación II.pag. 120-121. 2º semestre. Plan 90. UPN.SEE.Mexico 2010.

5. 2. ¿Cómo trabajé las entrevistas?

La entrevista es una herramienta indispensable dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, pues ayuda o fortalece la comprensión de un tema-contenido, a través de la interacción directa y en el espacio correcto, por ello, los autores Benny y Hughesya, nos dicen en su texto que *“La entrevista es la herramienta de excavar⁴²”* en otras palabras excavar información, reafirma dudas, fortalece el saber, por lo que es importante saber, antes de llevar a cabo una actividad sobre una entrevista, es importante fijar el tema a indagar, el propósito, el entrevistado, el día, la fecha y sobre todo la formulación de los guiones de la entrevista.

Para tal efecto, en la construcción de mi propuesta metodológica didáctica, hice uso de dos formas de entrevistas: la forma y la informal. La primera consistió, que a partir de la elaboración de los guiones de preguntas, entreviste a los propios alumnos, padres y madres de familia, y personal del centro de salud, de la importancia que tiene los alimentos en los seres humanos, en especial a los alumnos en su proceso de aprendizaje, en su desarrollo físico y biológico, la importancia de una alimentación saludable, los nutrientes de los alimentos, clasificación de los grupos de alimentos, la diferencia entre una comida sana y una chatarra, así también de las enfermedades que provoca la mala alimentación, todo ello, enfocado en la adquisición de una alimentación equilibrada.

A diferencia que en la entrevista en el alumnado, se parte desde los conocimientos previos y de lo que saben, para los padres y madres de familia se enfocó desde las que ellas y ellos saben y conocen, partiendo de las costumbres o creencias que tienen en relación a los alimentos, para profundizar el tema acudí al centro de salud comunitario con el Dr. Alemán, con la finalidad de obtener más información de los tres grupos de alimentos, nutrientes que proporcionan, proporción considerado en el consumo de cada grupo de alimento, las ventajas y desventajas en el desarrollo

⁴² TAYLOR,S,J y R.Bogdan.La entrevista en profundidad.Metologia de la investigación II. Pag.39. Guía de trabajo: Método de investigación II. Segundo semestre. Plan 90.UPN.SEE. México 2010.

físico, bilógico y cognoscitivo en el alumnado, pero ello, la información proporcionado se apoyó en trípticos y otros folletos.

Con lo que respecta a la entrevista informal sobre los alimentos, la información la obtuve a partir de un convivio que realice con los alumnos de mi grupo y con el apoyo de la Sra. Hilda Martínez, mama de un alumno, quien comento, que el tomate chico es bueno para curar las anginas, la tos y ser comestible, el epazote sirve para combatir las lombrices, además de ser como ingrediente en la comida, la yerba buena son buenos ingredientes para la conservar la comida, dar sabor , pero también es un remedio casero para el dolor de estómago, el ajo, es sumamente importante en la comida, así como para el mareo y prevención de enfermedades.

5.3. El uso del diario de campo.

El diario de campo o diario del profesor, es un recurso que sirve para registrar lo que se observa en el salón de clases, la escuela, en los alumnos, en la cancha, en el pasillo, la interacción entre los maestros y alumnos, la convivencia que se brinda entre la escuela y comunidad, problemas de aprendizaje más común de la escuela y en especial atención a los problemas de alimentación y nutrición que presentan los alumnos.

Por ello coincido lo que dice en su texto Gerson Boris *“un instrumento que le va a permitir concentrar la información y documentar los acontecimientos cotidianos de su práctica docente lo constituye el diario de campo, que es una herramienta que al apoyar el registro diario de algunas de las situaciones de la práctica docente, y por la naturaleza del ámbito de estudio que es el educativo se denomina el diario del profesor⁴³*, efectivamente, para que pueda atender los problemas de aprendizaje derivado a las consecuencias de la alimentación de los alumnos, es indispensable

⁴³ BORIS GERSON. Observación participante y diario de campo en el trabajo docente. Metodología de la investigación. Pág. 7. Primer semestre.UPN.plan 90.SEE.Mexico 2010.

observar y registrar todo lo que consumen y forma parte de su dieta alimenticia en la hora de receso y en sus hogares.

Para ello, me valí de una libreta mediana de raya, donde anote palabras claves en cada observación hecha, y ya en su momento, describe con detalle todo lo sucedido, todo en relación a la alimentación de mis alumnos, de igual forma use un celular para gravar algunos diálogos y entrevistas directas con los alumnos, madres y padres de familia, conocer y saber de los beneficios que aportan los alimentos en el desarrollo de sus hijos y en el proceso de aprendizaje.

5.4. Observación participante.

Como ya he sido incisivo, para registrar y documentar el trabajo de investigación sobre la alimentación sana de los alumnos, es preciso como maestro de grupo formar parte de esta problemática, ya que la alimentación no solo afecta directamente a los alumnos en su aprovechamiento y rendimiento escolar, sino también como maestro me limita el proceso de enseñanza y por ende, no se concreta el logro de los aprendizajes esperados y competencias que debe poseer el alumnado.

Y para fundamentar lo escrito, recorro en el texto de Boris Gerson, en sus tres axiomas:

“a).El observador comparte las actividades y sentimientos de la gente mediante una relación franca. b).El observador participante pasa a formar parte de la cultura y de la vida de la gente bajo observaciones. C).El papel del observador participante refleja el proceso social de la vida en sociedad.”⁴⁴, en esta situación no es solo observar y registrar los acontecimientos, sino más bien ser parte de la problemática y buscar estrategias de solución para mejorar la calidad de vida en la niñez de la institución educativa, involucrando los propios alumnos, madres y padres de familia y el centro de salud comunitaria.

⁴⁴ BORIS GERSON. Observación participante y diario de campo en el trabajo docente.Pag. 7. Guia.Metodologia de la investigación Primer semestre. Plan 90.SEE. UPN. México 2010.

Para que exista una verdadera observación participante, como maestro de grupo, es pertinente crear un ambiente de confianza en los actores directos de la educación, además, (alumnos y padres de familia), mostrar un interés positivo por dar solución al problema de la mala alimentación que llevan los alumnos de cuarto grado, a través de pláticas, conferencias y talleres, con el apoyo de personal capacitado.

El diario de campo o del profesor, no solo me servirá para observar y llenar de registros de lo que comen o se alimentan los alumnos en la hora de receso, sino que es preciso hacer visitas domiciliarias para constatar la autenticidad de los hechos, además, de concientizar de la importancia que tiene la combinación de los tres grupos de alimentos en la dieta de los alumnos (Verduras y frutas, leguminosas y alimentos de origen animal y cereales), para un desarrollo sano y evitar enfermedades crónicas, como la obesidad, el sobre peso y enfermedades terminales. De la misma forma, es preciso explicarles, que los alimentos que consumen diariamente, es más higiénico y fresco, porque se cultiva y se trae directamente del campo de cultivo.

CAPITULO VI. EVALUACION E INFORME DE RESULTADOS.

6.1 Concepción de la evaluación.

Para constatar el aprendizaje y avance de las ocho sesiones que componen la propuesta “El consumo de los productos básicos de la comunidad en el plato del bien comer, como una estrategia metodológica didáctica para el hábito de una alimentación equilibrada”, fue necesario llevar a cabo una evaluación formativa, pues a través de ella, fui recogiendo evidencias del desarrollo de cada una de las sesiones, con la finalidad de analizar y reflexionar sobre la funcionalidad de las estrategias didácticas implementadas, de las acciones, técnicas, así mismo de la respuesta de los discentes, pero también, es importante saber y conocer, que no existe una sola filosofía para evaluar los conocimientos de los alumnos, y coincido con lo que dice el autor Elliott (1990), *“no existe una forma fija de evaluación”...“se espera del aprendiz que adopte una actitud abierta en relación con su juicio inicial, estando preparado para evaluarlo e incluso revisarlo, a la luz de las razones avanzadas por el crítico, que debe estar dispuesto a revisar su juicio inicial ante los contra argumentos expuestos por el aprendiz”*⁴⁵, y en cierta forma, la evaluación lo lleve a cabo en todo momento de acuerdo a la planificación, las acciones y estrategias didácticas, de las interacciones de los alumnos con el contenido de aprendizaje, así mismo de los propios trabajos e interés.

Y para constatar la veracidad de lo que saben y aprenden los alumnos, en relación al plato del bien comer, en la última sesión se llevó a cabo la preparación de menús, con el apoyo de las madres de familia de los propios educandos, todo ello, enfocado a los tres grupos de alimentos, con productos del entorno del niño, así misma de industriales, optándose en la preparación de tinga de pollo, sopa de verduras y quesadillas de queso Oaxaca, la participación directa de los alumnos en estas actividades, fue de lo más productivo y asertivo, pues, no tan solo aprendió a preparar un menú, sino también valorar la importancia de llevar a cabo una

⁴⁵ ÁLVAREZ, Méndez, Juan Manuel, El alumnado. La evaluación como actividad crítica de aprendizaje. En: cuadernos de pedagogía num.219, Barcelona,pp.28-32. Guía: El campo de lo social y la educación indígena III.pag.54. Octavo semestre. Plan 90.UPN.SEE.Mexico 2010.

alimentación sana y equilibrada, a través de la combinación de los tres grupos de alimentos en su dieta diaria, y que ello, se puede encontrar en el lugar donde vive.

Por ende, la evaluación que se practique con los alumnos, no debe tener una sola vía para conocer y crear juicios de aprendizaje, sino va más allá de un examen escrita, pues en el trayecto de interacción con el contenido de conocimiento, el discente realiza un sinnúmero de actividades que forma parte de su quehacer cotidiano como alumna y alumno, todo ello, guiado por el docente de grupo.

Por lo consiguiente, es interesante interiorizar la aportación que hace el autor Juan Manuel Álvarez Méndez, en su texto con respecto a la evaluación del aprendizaje, y dice al pie de la letra *“La evaluación formativa, pretende en todos los casos, y siempre, enriquecer, y si es preciso, mejorar las actuaciones futuras del alumno sobre la base que aportan (a los profesores y al alumno) las informaciones específicas sobre el rendimiento, procedentes de las observaciones en clase, de las correcciones de tareas o de ejercicios, de los exámenes, de entrevistas o conversaciones en clases, sin conformarse a dar por adelantado sospechados y anunciados e irremediables fracasos”*.⁴⁶ La evaluación siempre va dirigida a las habilidades cualitativas y cognoscitivas del alumnado.

Por lo que es preciso entender y reflexionar, la educación que se brinde a la niñez de la localidad de Chalingo, Huautla, Hgo., y en especial a las alumnas y alumnos de cuarto grado grupo único, una formación plena e integral para la vida y sociedad, siempre partiendo de la valoración de las acciones didácticas y de la implementación de la estrategia metodológica didáctica, para el logro de los aprendizajes esperados y competencia a lograr al término de su educación básica.

Por ello, *“la evaluación aplicada a la enseñanza y el aprendizaje consiste en un proceso sistemático y riguroso de obtención de datos, incorporando al proceso educativo desde su comienzo, de manera que sea posible disponer de información y*

⁴⁶ ÁLVAREZ Méndez, Juan Manuel. El alumnado. La evaluación como actividad crítica de aprendizaje. En cuadernos de pedagogía num.219. Barcelona, pp.28-32. Guía: El campo de lo social y educación indígena III. Pág. 57. Octavo semestre. Plan 90.UPN. SEE. MÉXICO 2010.

*significativa para conocer la situación, tomar juicios de valor con respecto a ella y tomar las decisiones adecuadas para proseguir la actividad educativa mejorándola progresivamente”.*⁴⁷

La evaluación no solo debe ser de manera cuantitativa sino también cualitativa, puesto lo que se requiere es lograr en los alumnos es el desarrollo cognitivo, habilidades, destrezas, creatividad, interés, imaginación, etc., por lo que la evaluación debe partir a partir de todo lo que es y como es el docente dentro del salón de clases.

6.2 Los resultados obtenidos de esta propuesta didáctica.

Una vez realizada o llevadas a cabo cada una de las acciones de la secuencia didáctica, me percate en las y los alumnos que en cierta forma había un inicio de cambio en cuanto sus hábitos alimenticios, pues como primer paso dejaron de consumir los chicharrones preparados, las papas fritas comerciales (sabritas), chicharrones embolsados, etc. que se vende en la localidad y en la hora de receso, ya que antes formaba parte de su dieta diaria y con el conocimiento del plato del bien comer, inicia una transformación de conciencia, dónde sabe y conoce que estos productos son más dañinas que nutritivas, y por ende el proceso de aprendizaje, que al no detectarse a tiempo sobre las consecuencias del consumo excesivo , puede llevar a la muerte.

También asimilo, que los productos que se cultivan en su localidad contienen mayor proporción de nutrientes, además de ser frescos, sin ninguna contaminación, pues su crecimiento y desarrollo se basa en el cuidado, limpieza manual y con la misma naturaleza.

Puede consumirlo de manera directa, sancochada, preparada en guisado y combinada con otros productos, por ejemplo: El chayote con lentejas, zanahoria,

⁴⁷ CASANOVA, María Antonia. Evaluación: Concepto, tipología y objetivos. Antología: Matemáticas y educación indígena III. Octavo semestre. Pág. 36-37. Plan 90. UPN. SEE.Mexico 2010.

lechuga, pollo, repollo, frijol, verdolagas, quesadillas de queso con papas, cuitlacoche, etc.

Hoy en día sabe, que al consumir una variedad y combinación de productos de su entorno natural, es más saludable y nutritiva, también, los anuncios que se publican en la radio y televisión sobre productos nutritivos, son meramente ganchos comerciales y económicos para los empresarios, que lo único que ellos les interesa es vender sus productos, sin importar del daño que pueden causar a la sociedad.

Por otra parte saben, que al consumir alimentos nutritivos y combinados, les ayuda en prevenir enfermedades respiratorias, gastrointestinales, ausencias de clases, y económico de su familia.

Para finalizar la secuencia didáctica y con la ayuda de las madres de familia, se elaboraron algunos platillos favoritos de los alumnos, con el propósito de que ellas y ellos fueran las personas inmediatas en indicar sobre los ingredientes y productos en utilizar para cada caso, actividad que elogiaron las mamás, porque sus hijos fueron las que más participaron en su preparación del menú. (tinga de pollo, caldo de pollo, enchiladas fritas y sopes). Además, de ser quienes degustaban el sabor de cada comida.

CONCLUSIONES

En lo personal concluyo diciendo, que haber detectado el problema de la mala alimentación de mis alumnos de cuarto grado, que limitan el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo consiguiente buscar alternativas de solución a través de una estrategia didáctica, de un plan general, acompañado de las ocho sesiones pedagógicas que fui abordando de acuerdo al programa de estudios 2011.

Afirmo, que no solo gané como maestro en relación al logro de los aprendizajes esperados y contenidos de la asignatura de ciencias naturales o al campo de la naturaleza (el plato de bien comer), sino también, a los alumnos que entraron en conciencia y definir en claro, que la palabra comer, no significa llevar al estómago alimentos que satisfagan su necesidad por el momento y que ello no produzcan beneficios nutritivos, para su desarrollo físico, biológico y cognoscitivo que limiten sus proceso de aprendizaje, sino que alimentarse va enfocado a comer sanamente, a través de los tres grupos de alimentos y que sea fuente de vida y no enemigo del organismo.

Además, reconocieron que los productos que ellos mismos producen y cultivan dentro de su contexto local, tiene mayores nutrientes para el desarrollo en todos los ámbitos, en comparación con los productos industrializados, que contienen más toxinas que beneficios, los productos del campo son más frescos y accesibles para su consumo de manera natural.

En lo profesional, reconozco que aún tengo limitantes en lo que corresponde a realizar una investigación de tipo cualitativa, pero expongo que alcancé logros importantes en el desarrollo de las técnicas de investigación, mismas que me ayudaron a obtener los datos en el aula y en el contexto comunitario, para comprender y jerarquizar la problemática de mi práctica docente.

La presente propuesta pedagógica, me permitió alcanzar logros en lo educativo y favorece a mi experiencia laboral, porque conforma un conocimiento importante a partir de esta Licenciatura, que me permite abordar en torno a problemáticas de todas las asignaturas que conforman la educación primaria.

Aunado a ello con esta experiencia podré implementar estrategias en los diferentes campos de aprendizaje, reconociendo en primer término la ejecución de un buen diagnóstico, como consecuencia de realizar una investigación-acción de manera sistemática.

Como compromiso social la presente propuesta, contribuye favorablemente para que la niñez entre en conciencia de llevar a cabo una dieta balanceada, solo que aun persisten obstáculos para su concreción al cien por ciento, debido a muchos factores, desde lo socioeconómico, sociocultural, y los medios masivos, son factores que pueden moldear la visión y conciencia de la población, pero en cierta forma puedo decir, que no es la misma idea que tienen los alumnos en la cuestión de su dieta cotidiana, además, de poder comparar de los nutrientes que proporcionan los alimentos sanos y las llamadas chatarra.

El haber indagado en todos los medios, me da esa esa seguridad de poder orientar sobre a los alumnos, sobre los alimentos que proporcionan nutrientes ricos para el organismo.

BIBLIOGRAFIA.

ÁLVAREZ, Méndez, Juan Manuel. Guía de trabajo: El campo de lo social y la educación indígena III.160 pag.LEP y LEPMI. Plan 90.UPN. México 2010. Edición 2010. 8º semestre.

ANDY, Hargreaves. Guía de trabajo: El campo de lo social y la educación indígena II.207 pág. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN.Mexico 2010. Edición 2010. 7º semestre.

APPEL, R y Muysken P .Guía de trabajo: Lenguas, grupos étnicos y sociedad nacional.227 pág. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN.Mexico 2010.Edicion 2010. 3º sem.

BLAS Meza Martínez, adulto mayor de la localidad de Chalingo, Huautla, Hgo. Xopan mili, milpa de temporada de lluvia, Tonal mili, milpa de temporada de calor.

BORIS GERSON. Guía de trabajo: Metodología de la investigación I. 126 pág. LEP y LEPMI. Plan 90.UPN.Mexico 2010. Edición 2010. 1º semestre.

BRUNNER 1984. Guía de trabajo: Estrategias para el desarrollo pluricultural de la lengua oral y escrita I. 216 pag.LEP y LEPMI. Plan 90. UPN.Mexico 2010. Edición 2010. 6º semestre.

CARLOS, Iglesias Rosado. Nutrición y alimentación en el ámbito escolar. 178 pag.Editor: Jesús Román Martínez Alvares. Dirección: www.cedro.org. Edición: 2012 Ergon. C. Arboleda I.28221 Mojadahonda, Madrid.

CASANOVA, María Antonia. Guía de trabajo: Matemáticas y Educación Indígena III.138 pág. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN. México 2010.Edicion 2010. 8º semestre.

CIENCIAS NATURALES. Cuarto grado. 157 pág. SEP. Editorial: DGMIE/SEP. Tercera edición 2014.

CUBERO, Rosario (2009). Guía de trabajo: El desarrollo de estrategias didácticas para el campo del conocimiento de la naturaleza. 307 pág. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN. México 2010. Edición 2010. 7º semestre.

ED. MORATA. Guía de trabajo: Metodología de la investigación II. 190 pag.LEP y LEPMI. Plan 90.UPN. México 2010. Edición 2010. 2º semestre.

GUTIÉRREZ Vázquez Juan Manuel. Guía de trabajo: Introducción al campo del conocimiento de la naturaleza .195 pág. LEP y LEPMI Plan 90.UPN. México 2010. Edición ,2010.6º semestre.

INALI. Guía de trabajo: La cuestión étnico-Nacional en la escuela y la comunidad. 189 pág. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN. México 2010. Edición 2010. 2º semestre

IZQUIERDO, Aymerich, Merce. Guía de trabajo: Introducción al campo del conocimiento de la naturaleza. 195 pag. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN. Mexico 2010. Edición 2010. 6º semestre.

JEAN, Piaget. Guía de trabajo: Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. 256 pág. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN. México 2010. Edición 2010. Tercer semestre.

JOSÉ LUIS Ramos R. Guía de trabajo: Identidad Étnica y Educación Indígena. 184 pág. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN. México 2010. UPN. Edición 2010. 5º semestre.

Lengua Indígena. Parámetros Curriculares. SEP. DGEI. Educación Básica. Primaria indígena. 147 pag. Primera edición, 2008.

Lineamientos Generales para la Educación Intercultural Bilingüe para las Niñas y los Niños Indígenas. 76 pág. DGEI. SEP. Edición, 1999.

LÓPEZ, Luis, E. Guía de trabajo: Lenguas, grupos étnicos y sociedad nacional. 227 pág. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN. México 2010. Edición 2010. 3º semestre.

MONOGRAFIA. Biblioteca Pública, Chalingo, Huautla, Hgo.

NACIONES UNIDAS. Derechos Humanos. Oficina de alto comisionado para los derechos humanos. FAO. 60 pág. Folleto no. 34. Dirección: fao.org/ringttofood/kc/dc_en.htm. Edición: 2010.

PANZA, Margarita. Guía de trabajo: Desarrollo del niño y aprendizaje escolar. 256 pág. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN. México 2010. Edición 2010. 3º semestre.

PLAN DE ESTUDIOS 2011. Educación Básica. SEP. 93 pág. Primera edición 2011.

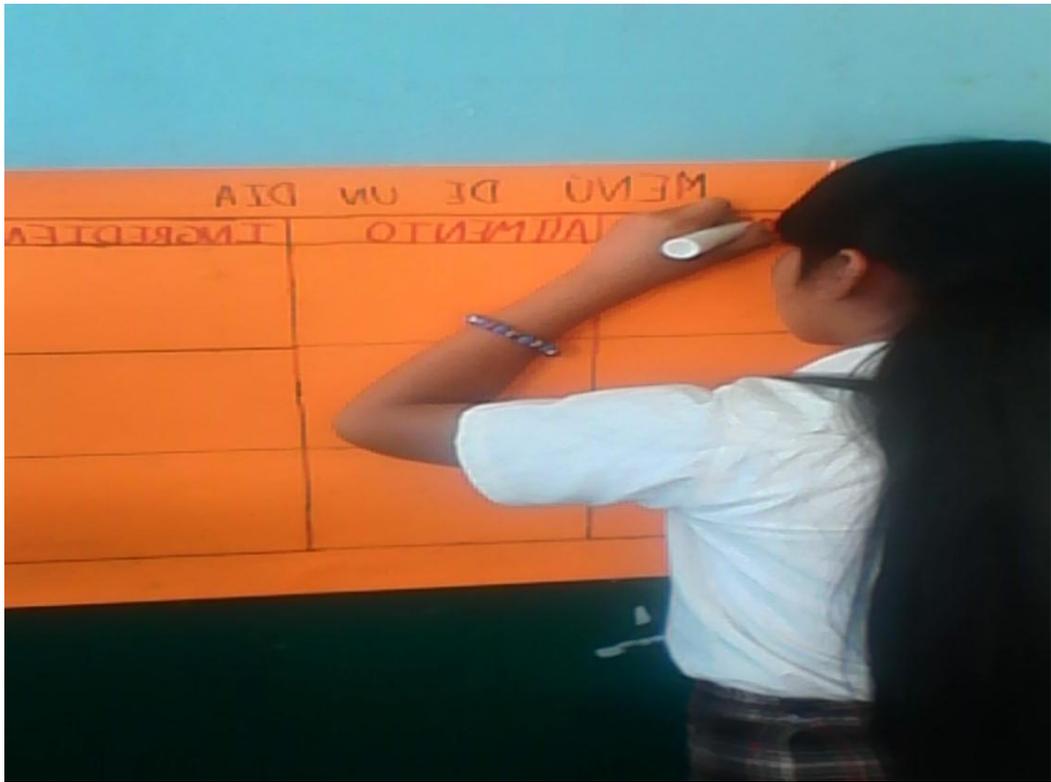
PROGRAMAS DE ESTUDIO 2011. Guía para el maestro. Educación básica. Primaria. Cuarto grado. 532 pág. SEP. Primera edición 2012.

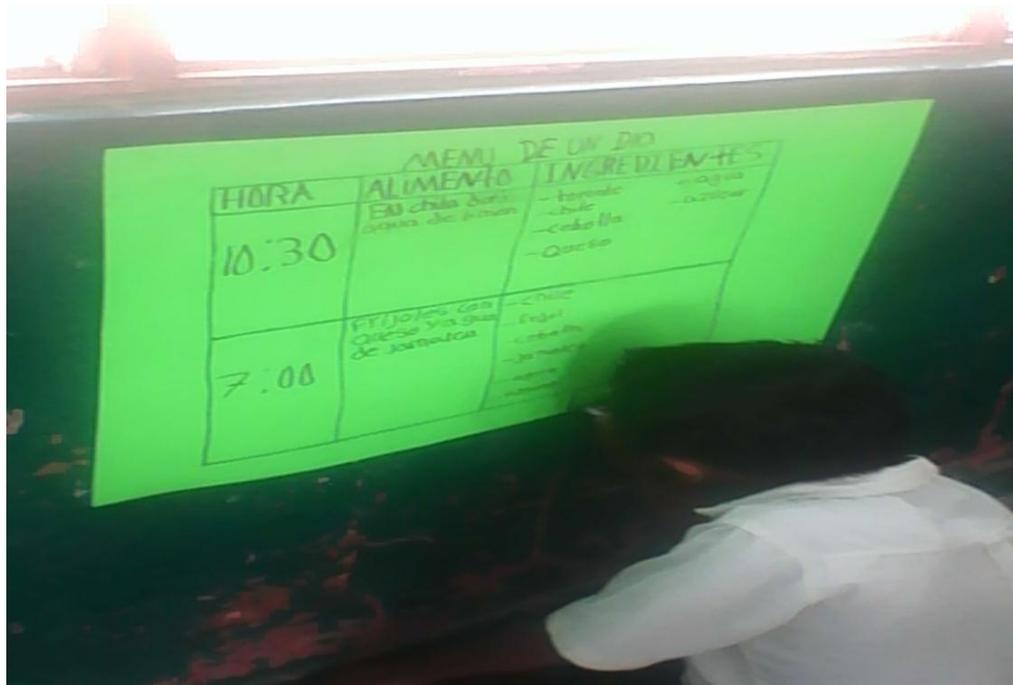
TAYLOR, S, J y R. Bogdan. Guía de trabajo. Metodología de la investigación II. 190 Pag. 39. LEP y LEPMI. Plan 90. UPN. México 2010. Edición 2010. 2º semestre.

ANEXOS



Laminas elaboradas por los alumnos.





Trabajo en equipos para ir conformando platillos del bien comer.

