**PLANEACIÓN DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Curso:  | *Desarrollo Físico y Salud* | Profr.(a):  | *-Jesús Ricardo Meza González (B)* |
| Licenciatura: | *Educación Primaria* | Plan de Estudios: | *2012* |
| Semestre: | *Primer* | Grupo: | *1° B* |
| Periodo  | *Agosto 2014 - Enero de 2015* | Ciclo Escolar:  | *2014-2015* |
| Horas por semana del curso:  | *4* | Fecha de entrega: | *Agosto de 2014|* |
| 1. Presentación o descripción general del programa
 | El curso Desarrollo físico y salud, está orientado a preparar a los futuros docentes de primaria en el ámbito de la educación para la salud, por lo que se consideran los temas: salud, alimentación y actividad física. Ello implica el aprendizaje de los conceptos y con- tenidos de tipo científico tales como la fisiología del cuerpo humano, sus diferencias anatómicas y fisiológicas en las diferentes etapas del desarrollo del niño, entre otros temas complementarios. |
| 1. Descripción u orientación general de las actividades del curso
 | Dada la imprescindible vinculación de este curso con el entorno, el futuro docente deberá ser capaz de elaborar diversos materiales para informar a alumnos, padres de familia y a la comunidad en general acerca de las recomendaciones para formar hábitos saludables, cuidar de sí mismos y de su entorno, evitando riesgos y favoreciendo conductas sanas. Asimismo, deberá diseñar y aplicar propuestas didácticas que incidan positivamente en la calidad de vida del alumno y de su comunidad. |
| 1. Propósito general del curso.
 | El curso Desarrollo físico y salud tiene como propósito general que el futuro docente de primaria identifique hábitos o situaciones de riesgo para la salud tanto física como mental, y para el desarrollo integral del niño, tales como la violencia, las adicciones y la falta de higiene, utilizando para ello diferentes estrategias e instrumentos didácticos. |
| 1. Modalidad de trabajo
 | Seminario –Taller, Implica que el estudiante y el formador habrán de revisar, analizar y discutir el contenido propuesto en los materiales para cada una de las tres unidades de aprendizaje. Los ejercicios de reflexión, análisis y discusión, además de las evidencias de aprendizaje elaboradas, se convertirán en un insumo para diseñar la visita a la escuela de y en particular para elaborar las propuestas de actividades física. |
| 1. Competencias
 |
| 5.1 Genéricas | 5.2 Profesionales | 5.3 Del curso |
| * No se indican
 | Genera ambientes formativos para propiciar la autonomía y promover el desarrollo de las competencias en los alumnos de educación básica.Propicia y regula espacios de aprendizaje incluyentes para todos los alumnos, con el fin de promover la convivencia, el respeto y la aceptación.Emplea la evaluación para intervenir en los diferentes ámbitos y momentos de la tarea educativa.Utiliza recursos de la investigación educativa para enriquecer la práctica docente, expresando su interés por la ciencia y la propia investigación. | * Identifica las conductas de riesgo de salud física y mental, como base para el desarrollo de actividades didácticas en la educación para la salud.
* Promueve la práctica de hábitos saludables en el entorno escolar y familiar para incidir en el mejoramiento de la salud propia y de sus futuros alumnos.
* Elabora materiales educativos para la prevención y promoción de la salud de los niños de primaria que permitan difundir hábitos saludables entre ellos.
* Explica los beneficios de la actividad física en la salud, física y mental, para emplearlos como condición del aprendizaje de sus futuros alumnos.
 |
| 1. Enfoque para el desarrollo de las actividades
 | Es indispensable tomar medidas para disminuir la incidencia de enfermedades. Una de éstas es adquirir hábitos alimentarios sanos, por eso es recomendable que estos hábitos se obtengan a temprana edad, por ello las escuelas son instancias imprescindibles en su formación. Como sabemos, el mundo ha experimentado modificaciones drásticas en los patrones de procesamiento de alimentos y bebidas, en el pasado, se preparaban en el hogar y dependía de tecnología relativamente simple y con procesamiento artesanal. En la actualidad, varios de los alimentos y bebibles que consumimos se procesan de manera industrial mediante tecnología compleja, en centros que concentran volúmenes elevados de producción, casi siempre alejados del ámbito local. Por lo cual, el maestro debe poseer las herramientas necesarias para participar, junto con el sector salud, en hacer del conocimiento de estos determinantes de la salud, entendidos como todas aquellas causas condiciones que por sí solas o de manera conjunta, le favorecen o afectan como individuo, para encontrar una nueva cultura de salud. |
| 1. Actividades que se comparten con otros cursos.
 | Actividades inherentes a la práctica docente. Es importante hacer notar que el curso de OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA tiene una relación estrecha, en general con los cursos de los trayectos *Psicopedagógico* y de *Preparación para la enseñanza y el aprendizaje*. |
| **8. Descripción general de las actividades del curso:**El curso de DESARROLLO FÍSICO Y SALUD se estructura en tres unidades de aprendizaje:UNIDAD DE APRENDIZAJE I: **Actividad física. Desarrollo psicomotriz de 6 a 12 años** (Bases para entender el desarrollo físico y la motricidad de los niños: el estudio del cerebro humano) **Competencias de la unidad:** Explica los beneficios del ejercicio físico para la salud de los niños y de la comunidad como parte de su desarrollo integral. Promueve en la comunidad escolar la práctica diaria de actividad física para contribuir a desarrollar un estilo de vida saludable. Elabora materiales educativos para la prevención y promoción de la salud de los niños de primaria que permitan difundir hábitos saludables entre ellos.UNIDAD DE APRENDIZAJE II: **Salud. Competencias de la unidad**\*Identifica conductas de riesgo para la salud en los niños en edad de asistir a la primaria con la intención de impedirlas y como parte de la formación de una cultura de la prevención.\*Difunde entre sus pares y la comunidad escolar acciones concretas de educación para la salud para promover hábitos saludables.\*Diseña estrategias de fomento a los valores individuales y grupales para promover conductas positivas y el desarrollo de habilidades sociales en su futura labor docente.UNIDAD DE APRENDIZAJE III: **Alimentación. Competencias de la unidad:**\*Explica las características de una buena alimentación y adecuada nutrición como aquellas que conforman a los hábitos alimenticios saludables.\*Analiza las tablas de información nutricional de los productos comerciales que adquiere para corroborar si contienen los nutrientes que requiere según su situación particular.\*Elabora dietas balanceadas basadas en El Plato del Bien Comer con las distintas cantidades requeridas de macro y de micronutrientes para distintos segmentos de población. |

**PARA CUMPLIR CON EL CURSO DESARROLLO FÍSICO Y SALUD**

**DEL PRIMER SEMESTRE LIC. EN EDUCACION PRIMARIA**

**PRESENTAMOS EL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SIGUIENTE:**

| ***FECHA*** | ***ACTIVIDAD*** | ***PRODUCTO*** |
| --- | --- | --- |
| **AGOSTO 18-22** | **CURSO DE INDUCCIÓN C** | Ensayo  |
| **AGOSTO 25-29** | **Ubicados en círculo. “presentación afectiva”.****Elaboración de gafete con el dibujo de la imagen que más les identifique****Encuadre del curso con breve análisis del programa (tríptico).** **Hacer un sondeo o examen diagnóstico.** **Precisar la importancia de aplicar técnicas utilizadas en curso INDUCCIÓN: ESTUDIO DE CASOS, TECNICA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, tres pasos sencillos: definir el problema, estudiar causas y proponer soluciones. PREGUNTAS GENERADORAS** | Refrendar amistadHacer un dibujo alusivo que represente cada una de las tres unidades del programaPROMOVER RAZONAMIENTO |
| **SEPTIEMBRE 03** | **Aplicación del cuestionario para sondear adicciones en nuestros alumnos.****REVISIÓN DE LAS DIEZ HISTORIETAS. RELACIONARLAS CON HISTORIAS QUE SE CONOCEN****Pase de lista expresando tres de tus preferencias cotidianas.** **Dime tu nombre: hacer mención de algunos rasgos de su personalidad respecto a las unidades que se abordarán. (Actividad estratégica de comunicación que propicia la expresión oral.**Organización en equipos de tarea leer el material de aprendizaje cooperativo. Dibujo de imagen. Revisión de la lectura Aprendizaje cooperativo. | Conclusiones Registrar las expectativas del cursoEscribir ideas principales en el cuadernoExpresar oralmente opiniones de actividades ySocializarlas  |
| **SEPTIEMBRE 05** | 1. Organización de actividad permanente (lecturas) “La vida es un carrusel, gira que gira”. 2. Actividades rotativas de activación física, lectura, difusión de frases escritas y dibujos que expresen los beneficios y/o lo nocivo a la salud. 3. REVISIÓN DEL ESQUEMA DE EJERCICIOS FISICOS ENMARCADO: pasar a alumnos que hagan ciclos de ejercicios. | Mapa conceptual.Hacer lluvia de ideas, Elaboración de opiniones colectivas y presentación de microhistorias. |
| **SEPTIEMBRE 10** | **UNIDAD 1: ACTIVIDAD FÍSICA. DESARROLLO PSICOMOTRIZ NIÑOS DE 6 A12 AÑOS****Secuencia de contenidos**¿Un niño de primaria quieto? . Actividad física como parte de la “cultura de la prevención”. Características de la actividad física necesarias para mantenernos sanos. Promoción de habilidades y destrezas motrices. Relación entre actividad física y salud.**Actividades de aprendizaje y enseñanza:**1. Solicitar que hagan búsquedas bibliográficas, hemerográficas y electrónicas para investigar en qué consiste la actividad física, las capacidades perceptivo motrices, las físico-motrices, socio-motrices y las habilidades motrices.2. Investigar las características de la actividad física. Con la información, elaborar un cuestionario para realizar encuestas o entrevistas, y así recoger información sobre los hábitos de actividad física de la comunidad y la conveniencia de realizarla desde la infancia.3. Presentar en plenaria un cartel que incluya las conclusiones y propuestas generadas en la investigación de la actividad anterior, para promover la actividad física en la comunidad escolar.4. Recoger las ideas de los integrantes del grupo acerca de cómo incrementar la actividad física. Clasificarlas por sexo, edad, estado de salud general y otras variables para elaborar un tríptico.5. Organizar una campaña de divulgación y concientización sobre los beneficios del ejercicio en la salud de los individuos. | Dinámica del Reloj.Obtener conclusiones de lo que se puede hacer en esta unidad, tomando de base los contenidos sugeridos |
| Equipo 1**SEPTIEMBRE 10 y**  | Solicitar que hagan búsquedas bibliográficas, hemerográficas y electrónicas para investigar en qué consiste la actividad física, las capacidades perceptivo motrices, las físico-motrices, socio-motrices y las habilidades motrices.  | Elaborar mapas conceptuales con la información. |
| **SEPTIEMBRE****12** | **Iniciar recuperando conocimientos previos. Revisar el material: “Di porque, dime abuelita” Actividad 1 unidad 1 que aparece en plataforma R**elacionarla con la actividad anterior | Hacer mapa cognitivo de nube radiante que exprese ideas principales de la información |
| Equipo 2**SEPTIEMBRE 17** | Solicitar que investiguen las características de la actividad física. Con la información, elaborar un cuestionario para realizar encuestas o entrevistas, y así recoger información sobre los hábitos de actividad física de la comunidad y la conveniencia de realizarla desde la infancia. | Cuestionamientos en el cuaderno (expresarlas)ELABORAR: Guía de entrevista Y Guía de cuestionario |
| **SEPTIEMBRE****19** | **Iniciar recuperando las ideas anteriores. Complementarlas con los ejercicios de Actividad 2 unidad 1 que aparece en la plataforma** | Socializar cuestionarios y/o guías elaboradas |
| Equipo 3**SEPTIEMBRE****24** | **Tarea: Actividad 3 unidad 1**Presentar en plenaria un cartel que incluya las conclusiones y propuestas generadas en la investigación de la actividad anterior, para promover la actividad física en la comunidad escolar. | En plenaria presentar carteles que incluyan conclusiones y propuestas para promover la actividad física |
| **SEPTIEMBRE** **26** | Coordinar y hacer Ejercicios para la elaboración y grabación de videos. | Observar videos |
| **OCTUBRE 01**  | Ajuste de tiempo. | Ajuste de tiempo.  |
| Equipo 4**OCTUBRE 03** | **Equipo 4.** Recoger las ideas de los integrantes del grupo acerca de cómo incrementar la actividad física. Clasificarlas por sexo, edad, estado de salud general y otras variables para elaborar un tríptico. | Recoger ideas. Traer información y el material en papel para hacer la actividad práctica. |
| **OCTUBRE 08** | **Equipo 4. “Coordinar las evidencias de aprendizaje** 1:Tríptico o folleto con información acerca de la necesidad de realizar actividad física e implementar un estilo de vida activo. | Tríptico o folleto |
| **OCTUBRE** **10** | Socializar experiencia. **Actividad 4 unidad 1 que aparece en la plataforma**Promover la actividad física en los pares (grupos de I semestre) que integran la comunidad escolar. **Equipo 5 evaluar los Criterios de desempeño:**El tríptico o folleto o actividad realizada por el equipo y verificar si se informa sobre la importancia de realizar actividad física y da recomendaciones para desarrollarla de acuerdo a las características de cada individuo (el tiempo, complexión física, salud). | Organizar presentación**El equipo 5 evaluará los Criterios de desempeño y presentará resultados obtenidos cada equipo** |
| **OCTUBRE****15** | **Equipo 5. “Coordinar las evidencias de aprendizaje** **2:**Propuesta escrita de una campaña de divulgación y concientización sobre los beneficios, en la salud, del ejercicio en los individuos.**Criterios de desempeño:**La propuesta escrita de una campaña de divulgación y concientización, debe considerar los referentes teóricos y metodológicos congruentes para indicar de forma explícita los beneficios, en la salud, del ejercicio en los individuos. | Propuesta escrita. |
| **OCTUBRE** **17** | **UNIDAD DE APRENDIZAJE 2: SALUD:** Dinámica del Reloj**Secuencia de contenidos:** ¿Qué es la salud? : ¿Estoy vivo? ¿Mi mascota está viva? ¿Mis plantas también? Concepto de vida.Características de los seres vivos. ¿Cómo sé que estoy enfermo? Concepto de salud, enfermedad y educación para la salud. Hábitos que promueven una higiene corporal. Relación entre estilo de vida y salud. La higiene como un medio para evitar enfermedades prevenibles. Adicciones. El cuerpo humano. ¿Crecer y desarrollarse es lo mismo? Definición de crecimiento y de desarrollo. Características del crecimiento físico y del desarrollo del niño. Factores que alteran el crecimiento físico y el desarrollo del niño: ambientales y genéticos.La sexualidad: ¿Qué es la sexualidad humana? Somos diferentes: derechos, delitos y responsabilidades personales y sociales en el ejercicio de la sexualidad.¿Qué se necesita saber sobre la sexualidad en distintos contextos? Embarazo en la adolescencia. Enfermedades por contagio sexual. Relevancia para un futuro docente de primaria.**Actividades de aprendizaje y enseñanza**Resolver la siguiente pregunta: ¿Cómo sabes si algo está vivo? Por ejemplo: Un amigo, Una planta, Un virus, Una roca. Organizar una discusión de las diferentes definiciones de vida, por ejemplo: la científica, en distintas religiones y culturas. ¿Cómo nos ponemos de acuerdo? . Elaborar una tabla estableciendo si un amigo, una planta, un virus y una roca son seres vivos.Elaborar un mapa conceptual. Con ayuda de un texto recomendado por el docente (ver recursos propuestos), el estudiante seleccionará al menos 10 conceptos sobre: salud, enfermedad y educación para la salud. Reflexionar y discutir acerca de los propios hábitos de vida: saludables y de riesgo.Elaborar propuestas, en equipo, sobre medidas de higiene para disminuir el contagio de enfermedades en su comunidad escolar.Analizar y comentar en grupo material audiovisual en el que se identifiquen conductas de riesgo a la salud individual y su impacto en el medio familiar y comunitario.Reflexionar y discutir en el grupo acerca de quiénes debe involucrarse en la prevención de las adicciones con base en la orientación del docente acerca de las adicciones. Identificar y discutir sobre los factores de riesgo para caer en adicciones.Aplicar lo aprendido acerca de la prevención de adicciones en una propuesta de trabajo conjunto de padres de familia y de la comunidad.Asignar, por equipos, los temas considerados en el contenido de la unidad de aprendizaje sobre el cuerpo humano para presentarlos en formato de seminario. Discutir, en forma grupal, los temas presentados en el seminario aplicando los conocimientos adquiridos sobre los distintos temas.Investigar, en la comunidad, acerca de cómo se vivía la sexualidad en otras épocas. En equipos, con ayuda de un organizador gráfico, discutir y analizar los resultados obtenidos.Exponer la reflexión, individual y grupal, acerca de las conductas que ponen en riesgo la salud sexual y cómo evitarlas.Discutir y reflexionar acerca de las medidas que hay que tomar para evitar los delitos sexuales.Buscar en el periódico un caso relevante sobre la sexualidad para ser analizado a través de un juicio simulado en el que se lleve a cabo un juego de roles.Elaborar estrategias de fomento a los valores individuales y grupales para promover conductas positivas y el desarrollo de habilidades sociales en su futura labor docente.  | Obtener conclusiones de lo que se puede hacer en esta unidad, tomando de base los contenidos sugeridos.  |
| **OCTUBRE** **22** | **El equipo 6 promueve discusión para analizar y en lluvia de ideas en grupo responder:** ¿Qué es la salud? : ¿Estoy vivo? ¿Mi mascota está viva? ¿Mis plantas también? Así deducir el concepto de vida. Conocer características de los seres vivos. ¿Cómo sé que estoy enfermo? Obtener el concepto de salud, de enfermedad y educación para la salud. Relación entre estilo de vida y salud. Resolver la siguiente pregunta: ¿Cómo sabes si algo está vivo? Por ejemplo: Un amigo, Una planta, Un virus, Una roca. Organizar una discusión de las diferentes definiciones de vida, por ejemplo: la científica, en distintas religiones y culturas. ¿Cómo nos ponemos de acuerdo? Elaborar una tabla estableciendo si un amigo, una planta, un virus y una roca son seres vivos. | Cuadro de doble entrada con definiciones.Responder las preguntasEl estudiante debe seleccionar al menos 10 conceptos sobre: salud, enfermedad y educación para la salud. Reflexionar y discutir acerca de los propios hábitos de vida saludables y de riesgo. |
| **OCTUBRE** **24** | **Equipo 7 En** equipo elaborar propuestas para trasmitirlas a su comunidad escolar sobre medidas de higiene para disminuir el contagio de enfermedades. La higiene como un medio para evitar enfermedades prevenibles. Hablar de hábitos que promueven una higiene corporal. | Elaborar propuestas para trasmitirlas a su comunidad escolar  |
| **OCTUBRE****29** | **Equipo 8** Adicciones**. L**a prevención de adicciones. En equipos hacer la propuesta donde se aplique lo aprendido acerca de la prevención de adicciones, esta propuesta de trabajo conjunto dirigida a los padres de familia y a la comunidad. | Elaborar propuesta de trabajo conjunto dirigida a padres de familia y la comunidad.  |
| **OCTUBRE** **31** | **Equipo 9 previa a esta clase i**nvestigar en la comunidad acerca de cómo se vivía la sexualidad en otras épocas. En equipos, con ayuda de un organizador gráfico, discutir y analizar los resultados obtenidos. Exponer la reflexión, individual y grupal, acerca de las conductas que ponen en riesgo la salud sexual y cómo evitarlas. | Listado de problemas y cuadro de soluciones.Organizador gráfico.  |
| **NOVIEMBRE 05** | **Equipo 10** ¿Qué se necesita saber sobre la sexualidad en distintos contextos? Embarazo en la adolescencia. Enfermedades por contagio sexual. Relevancia para un futuro docente de primaria. | Ficha de síntesis de trabajo |
| **NOVIEMBRE 07** | **Equipo 1 El equipo revisa con los compañeros de grupo la Evidencias de aprendizaje1:** Organizador gráfico de causa y efecto acerca de la relación entre hábitos y la salud, ó conductas de riesgo para la salud ó entre hábitos y enfermedad.**Criterios de desempeño:**En razón de ello distinguir estilos de vida saludables de los que no lo son. Identifica conductas de riesgo individual y social. Incorpora información relevante acerca de conductas de riesgo y otras que favorecen el desarrollo armónico del individuo. Promueve un estilo de vida saludable. | Presentar organizador gráfico o diagrama de flujo con los criterios de desempeño de cada una de las cinco grandes temáticas señaladas: adicciones, la sexualidadSalud, enfermedad, hábitos saludables,  |
| **NOVIEMBRE 12** | **Equipo 2 En equipos Revisar e intercambiar opinión de “Las cuatro vertientes del programa salud integral del escolar” y con los compañeros de equipo obtener la Evidencia de aprendizaje 2:** Material de divulgación (poster, periódico mural, folleto, tríptico) dirigido a los compañeros de escuela, acerca de las acciones a emprender en cada una de estas vertientes:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Vertientes:Acciones  | Educación para la salud | Prevención y detección oportuna de riesgos y problemas de salud | Promoción de ambientes escolares saludables | Promoción de programas de participación social |
| Acciones  |  |  |  |  |

 | **Presentar el siguiente:** Material de divulgación (poster, periódico mural, folleto, tríptico) conteniendo la información que se precisa en los **criterios de desempeño** que se mencionan |
| **NOVIEMBRE** **14** | **Conferencia con la Psicóloga Ana María Núñez Rico sobre problemas de sexualidad** | Mapa cognitivo. |
| **NOVIEMBRE** **19** | **UNIDAD DE APRENDIZAJE 3: ALIMENTACIÓN****Secuencia de contenidos**Alimentación y nutrición. ¿Todo lo que como nutre? Definición de nutriente. Clasificación de los nutrientes. Función de los distintos nutrientes en el organismo. El Plato del Bien Comer. Prácticas alimenticias nocivas para la salud: nutrientes en poca cantidad o en exceso.**Actividades de aprendizaje y enseñanza**Recoger mediante 15 entrevistas, las definiciones utilizadas en la vida diaria acerca de la nutrición y la alimentación. Se organizan de la siguiente forma: 5 entrevistas se realizan a los habitantes de la comunidad, otras 5 las contestan integrantes de la familia del estudiante, y las últimas 5 se llevan a cabo con compañeros de escuela. En las entrevistas se deben considerar los contenidos desarrollados en la unidad de aprendizaje.Identificar y analizar los macronutrientes (indispensables y dispensables) y micronutrientes en las tablas de ingestas diarias recomendadas.Comparar las tablas de ingesta recomendadas para sujetos específicos: niños en edad de asistir a la primaria, deportistas de alto rendimiento, mujeres embarazadas, enfermos diabéticos, entre otros.Explicar las razones de las diferencias de los nutrientes que debe consumir.Estudiar individualmente las funciones de cada uno de los macronutrientes y micronutrientes en el organismo para elaborar diagramas de las funciones de esos elementos y hacer presentaciones en plenarias.Revisar y discutir “la información nutricional” que se encuentra en los productos comerciales para identificar los nutrientes involucrados, sus porcentajes y otros ingredientes señalados.Elaborar dietas para los integrantes de su familia considerando los grupos de alimentos del Plato del Bien Comer, las características de los familiares y la disponibilidad local de alimentos.Mostrar la diferencia entre dieta y menú. Cálculo del IMC.Recuperar la información obtenida en la entrevista del inicio de la actividad sobre las dietas populares entre los estudiantes y discutirlas con el grupo y el docente.Elaborar un organizador gráfico de las causas y las consecuencias negativas de una dieta (excesos y carencias), a partir de la investigación elaborada por el estudiante.Observar algunos fragmentos de la película *Super Size Me* para debatir en torno a la imagen corporal y la influencia de los medios de comunicación. | Dinámica del reloj.Obtener conclusiones de lo que se puede hacer en esta unidad, tomando de base los contenidos sugeridos |
| **NOVIEMBRE** **21** | **Equipo 3 En equipos Revisar e intercambiar opinión del significado de lo siguiente:**Alimentación y nutrición. ¿Todo lo que como nutre? Definición de nutriente. Clasificación de los nutrientes. Función de los distintos nutrientes en el organismo. El Plato del Bien Comer. Prácticas alimenticias nocivas para la salud: nutrientes en poca cantidad o en exceso. | Registrar conclusiones en hojas rotafolio |
| **NOVIEMBRE** **26** | Coordinación de la actividad **Equipo 4**Recoger mediante 15 entrevistas, las definiciones utilizadas en la vida diaria acerca de la nutrición y la alimentación. Se organizan de la siguiente forma: 5 entrevistas se realizan a los habitantes de la comunidad, otras 5 las contestan integrantes de la familia del estudiante, y las últimas 5 se llevan a cabo con compañeros de escuela. En las entrevistas se deben considerar los contenidos desarrollados en la unidad de aprendizaje. | Obtener conclusiones  |
| **NOVIEMBRE** **28** | Coordinación de la actividad **Equipo 5: previamente solicitar la actividad siguiente:** Identificar y analizar los macronutrientes (indispensables y dispensables) y micronutrientes en las tablas de ingestas diarias recomendadas.Estudiar individualmente las funciones de cada uno de los macronutrientes y micronutrientes en el organismo para elaborar diagramas de las funciones de esos elementos y hacer presentaciones en plenarias.Comparar las tablas de ingesta recomendadas para sujetos específicos: niños en edad de asistir a la primaria, deportistas de alto rendimiento, mujeres embarazadas, enfermos diabéticos, entre otros.Explicar las razones de las diferencias de los nutrientes que debe consumir. | Socializar información y experiencia con el grupo |
| **NOVIEMBRE 28** | Coordinación de la actividad **Equipo 6**En equipos Revisar y discutir “la información nutricional” que se encuentra en los productos comerciales para identificar los nutrientes involucrados, sus porcentajes y otros ingredientes señalados.Elaborar un organizador gráfico de las causas y las consecuencias negativas de una dieta (excesos y carencias), a partir de la investigación elaborada por el estudiante.Observar algunos fragmentos de la película *Super Size Me* para debatir en torno a la imagen corporal y la influencia de los medios de comunicación. | Obtener conclusionesOrganizador gráfico. |
| **DICIEMBRE** **03** | Coordinación de la actividad **Equipo 7**Elaborar dietas para los integrantes de su familia considerando los grupos de alimentos del Plato del Bien Comer, las características de los familiares y la disponibilidad local de alimentos. | Dietas diversas |
| **DICIEMBRE** **05** | Coordinación de la actividad **Equipo 8.**Mostrar la diferencia entre dieta y menú. Cálculo del IMC. Revisar contenido de página web | Análisis en su cuaderno |
| **DICIEMBRE** **10** | Coordinación de la actividad **Equipo 9** | Obtener conclusiones |
| **DICIEMBRE** **13** | Coordinación de la actividad **Equipo 10**TODOS Aplicar actividad con “La jarra del buen beber”***Conocimiento de “El plato del buen comer”*** | Ejercicio práctico |
| **DICIEMBRE** **15** | Recuperar la información obtenida en la entrevista del inicio de la actividad sobre las dietas populares entre los estudiantes y discutirlas con el grupo y el docente. **Videos diversos de alimentos chatarra** | Ejercicio práctico. |
| **DICIEMBRE** **17** | TODOS hacer una barra de desayunos para evaluar el plato del buen comer. |  |
| **DICIEMBRE** **19** |  |  |
| **DICIEMBRE 22 ENERO 06** | ***V A C A C I O N E S*** |  |
|  **ENERO 07** |  |  |
| **ENERO 09** |  |  |
| **ENERO 12** |  |  |
| **ENERO 16** |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  Coordinador del Curso: profesor Jesús Ricardo Meza González  | Vo. Bo. Coordinación de Licenciatura |