



Personal Social

6to. grado

Sesión 30: Conversamos sobre los hábitos de alimentación y actividad física a partir de una encuesta a nuestra familia.

APRENDIZAJES ESPERADOS

Competencia y capacidades	Desempeños
CONVIVE Y PARTICIPA DEMOCRÁTICAMENTE EN LA BÚSQUEDA DEL BIEN COMÚN Delibera sobre asuntos públicos.	Propone, a partir de un diagnóstico y de la deliberación sobre asuntos públicos, acciones orientadas al bien común, la solidaridad, la protección de personas vulnerables y la defensa de sus derechos, tomando en cuenta la opinión de los demás. Sustenta su posición basándose en fuentes.

Propósito: Realizar una asamblea familiar sobre hábitos de alimentación y actividad física, a partir de los datos de una encuesta y la construcción de acuerdos de convivencia familiar.

Actividad 1

Leemos y recordamos los casos de María, Luis y Ana

Caso de María	Caso de Luis	Caso de Ana
María pasa muchas horas frente a la computadora participando en juegos de ajedrez en línea. A ello se suman las clases virtuales que debe asumir como parte de su formación escolar. Su mamá ha sacado cuenta de que prácticamente está 8 horas sentada frente a la computadora. Está preocupada, pues ve que María ahora manifiesta que le duele la espalda, ha subido de peso, además de los cambios hormonales que está experimentando en esta etapa de su desarrollo.	Luis ya no juega, se le ve muy cansado, solo tiene ganas de dormir y ver televisión comiendo lo que haya en casa o lo que le traiga su abuelito (galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas o salchipapas). Solo concluye las actividades de las clases de Aprendo en casa. Lo raro de todo esto es que no ha subido de peso, pero siempre está pensando en comer.	Ana es deportista, juega vóley, por lo que tiene una dieta especial. Ella es diabética; por lo tanto, su alimentación no solo es para poder rendir en el deporte, sino por prescripción médica. En estas últimas semanas, ha hecho poco ejercicio en casa, pero sigue comiendo como cuando entrenaba, por ello ha subido de peso de manera considerable, sus padres tienen temor de que se agrave su diabetes.

Respondemos:

- ¿Cuáles son los hábitos de alimentación de los personajes mencionados?
- ¿Cuáles son sus hábitos de actividad física?
- Los hábitos que tienen, ¿afectan su salud?, ¿cómo?
- ¿Qué les recomendarías para que tengan una vida saludable?

Actividad 2

Reflexiona y responde:

- El problema: Los malos hábitos de alimentación y actividad física generan problemas de salud, ¿es un asunto público o privado?, ¿por qué?, ¿a quienes afecta?
- ¿Este asunto debe interesar a todas las ciudadanas y ciudadanos?, ¿por qué?
- Toma acuerdos en familia respecto a los hábitos de alimentación y actividad física para promover estilos de vida saludables.
- Escribe los acuerdos en tu cuaderno del área o en hojas de reúso bajo el título: "Acuerdos familiares para un estilo de vida saludable", al final de la hoja cada miembro debe firmar como señal de aceptación.

Actividad 3

Leemos:

Encuesta sobre hábitos que promueven estilos de vida saludables

- **Completa** esta encuesta, te ayudará a saber si tu estilo de vida es saludable.
- **Marca** con una "X" la alternativa con la cual te identificas:
- **Invita** a tus familiares a que respondan la encuesta.

Alimentación saludable

1. ¿Te gusta comer verduras?

- ☐ Sí
- ☐ No

2. ¿Con qué frecuencia comes verduras en la semana?

- ☐ Nunca
- ☐ De 1 a 2 días
- ☐ De 3 a 5 días
- ☐ De 6 a 7 días

3. ¿Te gusta comer frutas?

- ☐ Sí
- ☐ No

4. ¿Con qué frecuencia comes frutas en la semana?

- ☐ Nunca
- ☐ De 1 a 2 días
- ☐ De 3 a 5 días
- ☐ De 6 a 7 días

5. ¿Te gusta comer alimentos altos en azúcar, sal o grasa? (galletas, caramelos, gaseosas, hamburguesas, salchipapas, etc.)

- ☐ Sí
- ☐ No

6. En la semana, ¿con qué frecuencia comes alimentos altos en azúcar, sal o grasa?

- ☐ Nunca
- ☐ De 1 a 2 días
- ☐ De 3 a 5 días
- ☐ De 6 a 7 días

7. ¿Cuántos litros de agua consumes al día aproximadamente?

- ☐ 1/2 litro
- ☐ 1 litro
- ☐ 1 y 1/2 litros
- ☐ 2 litros

Actividad física

8. ¿Realizas algún ejercicio físico?

- ☐ Sí
- ☐ No

9. ¿Qué ejercicio físico practicas? (aeróbicos, caminatas, vóley, fútbol, etc.)

10. ¿Cuántas horas a la semana realizas ejercicio físico?

- ☐ 1 hora
- ☐ 2 horas
- ☐ 3 horas
- ☐ Más de 3 horas

- Luego, al finalizar la encuesta, recoge los resultados obtenidos en una tabla.

Ejemplo:

Aspecto	Preguntas	Alternativas	Cantidad de familiares
Alimentación saludable	1. ¿Te gusta comer verduras?	Si	4
		No	1
	2. ¿Con qué frecuencia comes verduras en la semana?	Nunca	1
		De 1 a 2 días	
		De 3 a 5 días	4
		De 6 a 7 días	
	3. ¿Te gusta comer frutas?	Si	3
		No	2
	4. ¿Con qué frecuencia comes frutas en la semana?	Nunca	
		De 1 a 2 días	2
		De 3 a 5 días	
		De 6 a 7 días	3
	5. ¿Te gusta comer alimentos altos en azúcar, sal o grasa?	Si	4
		No	1
	6. En la semana, ¿con qué frecuencia comes alimentos altos en azúcar, sal o grasa?	Nunca	1
		De 1 a 2 días	
		De 3 a 5 días	
		De 6 a 7 días	4
Actividad física	7. ¿Cuántos litros de agua consumes aproximadamente?	1/2 litro	1
		1 litro	4
		1 1/2 litro	
		2 litros	
	8. ¿Realizas algún ejercicio físico?	Si	1
		No	4
	9. ¿Qué ejercicio físico practicas? (aeróbicos, caminatas, vóley, etc.)	Caminata	1
	10. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicio físico en la semana?	Nunca	4
		De 1 a 2 días	
		De 3 a 5 días	
		De 6 a 7 días	1

Respondemos:

- De acuerdo con su procesamiento, ¿Qué tipo de alimentos prefiere tu familia? (naturales, mínimamente procesados, procesados o altamente procesados)
- ¿Consideras que tienen una alimentación saludable?, ¿por qué?, ¿Qué propones hacer para tener una alimentación saludable?

Actividad 5

Realizamos una Asamblea familiar:

- Ten a la mano los acuerdos que elaboraron al inicio de la sesión.
- Comparte los resultados de las encuestas.
- Debatan sobre la importancia de tener una alimentación saludable y realizar actividad física. Plantea las siguientes interrogantes:
 - ¿Consideran que tienen una alimentación saludable? ¿por qué?, ¿qué proponen hacer para tener una alimentación saludable?
 - ¿Consideran que tienen una actividad física saludable?, ¿por qué?, ¿Qué proponen hacer para tener una actividad física saludable?
 - Pídeles que respondan las preguntas teniendo en cuenta los acuerdos de convivencia.

Nos evaluamos:

Criterios	Sí	No
En la asamblea familiar, el diálogo que promoviste permitió la reflexión sobre los hábitos de alimentación y actividad física de tu familia recogidos mediante una encuesta.		
En la asamblea familiar, los acuerdos de convivencia fueron elaborados en conjunto, como por ejemplo: un trato respetuoso.		
Participaste en la construcción de acuerdos de convivencia para realizar la asamblea familiar, teniendo en cuenta los deberes y derechos de cada miembro de la familia.		

Reflexionamos sobre nuestro aprendizaje:

- ¿Lograste realizar la asamblea familiar sobre sus hábitos de alimentación y actividad física?, ¿Qué dificultades tuviste?, ¿cómo las superaste?
- ¿Para qué te servirá la reflexión que hicieron en la asamblea familiar respecto a sus hábitos de alimentación y actividad física?
- Al finalizar comparte la fotografía de tus papelotes con la encuesta realizada y la asamblea familiar, con tu maestra a través de tu portafolio virtual.

Evaluación

Metacognición	
1. ¿Qué he aprendido?	
2. ¿Cómo he aprendido?	
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?	

Autoevaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabaje en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busque más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

Te invitamos a visitar nuestra página web

<https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria>

