

Propuesta realizada por estudiantes de Pedagogía en Educación Básica



Autores: González D., Guerrero A., Gutiérrez J. y Miranda D.

Problema o pregunta	Según la Organización Panamericana de la Salud el 60% de la población chilena tiene algún grado de exceso de sobrepeso u obesidad. A partir del enunciado anterior surge la necesidad de preguntarnos: ¿Cómo me alimento de manera saludable? https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=179:obesidad&Itemid=1005
Contexto elegido	Alimentación saludable
Clasificación del contexto	Cotidiano, nacional e individual
¿Qué elementos disciplinares hay en ese contexto?	Alimentos (comida, agua) Cantidad de alimentos Tablas nutricionales
¿Qué de eso es objeto de enseñanza?	La alimentación Porciones de alimentos Alimentación saludable Autocuidado Nutrientes Multiplicación División
Producto que da solución al problema o responde la pregunta	Menú semanal saludable
Selección de curso o ciclo	8° Básico
Objetivos de aprendizaje	Ciencias naturales OA 07: Analizar y evaluar, basados en evidencias los factores que contribuyen a mantener un cuerpo saludable, proponiendo un plan que considere: Una alimentación balanceada. Un ejercicio físico regular. Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas. Matemáticas OA 16: Evaluar la forma en que los datos están presentados: Comparando la información de los mismos datos representada en distintos tipos de gráficos para determinar fortalezas y debilidades de cada uno.

	Representándolas con diagramas, incluyendo el diagrama de cajón, de manera manual y/o con software educativo. Detectando manipulaciones de gráficos para representar datos.
Objetivo integrado	Analizar la alimentación semanal, recopilando información y representándola en distintos tipos de gráficos y/o tablas para visualizar la importancia de una buena alimentación a través de un menú saludable.
Actitudes	Manifestar interés por el aprendizaje, reflexionar sobre el contexto y comunicar ideas claves.
Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar una investigación no experimental y/o documental a partir de una pregunta científica y de diversas fuentes de información, e identificar las ideas centrales de un documento.
Evaluación	Menú saludable semanal mediante rúbrica analítica

Referencia:

Organización Panamericana de la Salud. (2007). *Obesidad*. OPS/OMS Chile.

https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=179:obesidad&Itemid=1005

Rúbrica analítica

La siguiente rúbrica se utilizará para evaluar el producto final que consiste en un menú semanal saludable.

Nombre:

Puntaje Ideal: 16

Curso:

Puntaje Obtenido:

Nota:

Categoría	Destacado (4)	Competente (3)	Básico (2)	Insatisfactorio (1)	Puntaje
Cantidad de comidas diarias	El menú incluye tres comidas diarias, más 2 colaciones. El horario para alimentarse es pertinente a una hora específica (las comidas principales cada 4 horas y las colaciones entre las comidas principales).	El menú incluye tres comidas diarias y una colación. El horario para alimentarse es pertinente a una hora específica (las comidas principales cada 4 horas y una colación entre algunas de las comidas principales).	El menú incluye solo tres comidas diarias. El horario para alimentarse es pertinente a una hora específica (las tres comidas principales cada 4 horas).	El menú incluye tres comidas diarias las que no poseen un orden de acuerdo a un horario pertinente (no están divididas cada 4 horas, es decir hay desorden en la alimentación).	
Incorporación de gran cantidad de vegetales	El menú saludable incorpora $\frac{1}{4}$ de vegetales en las comidas diarias de todos los días de la semana.	El menú saludable incorpora $\frac{1}{4}$ de vegetales en las comidas diarias, sin embargo, se incorpora en	El menú saludable incorpora $\frac{1}{4}$ de vegetales en las comidas diarias, solo en 2 a 3 días durante la	El menú saludable no incorpora $\frac{1}{4}$ de vegetales en las comidas diarias durante toda la semana.	



		5 o 4 días de la semana.	semana.		
Incorporación de nutrientes	El menú saludable incorpora todos los nutrientes durante la semana en porciones adecuadas(carbohidratos, proteínas, minerales, grasas, vitaminas).	El menú saludable semanal no incorpora 1 de los nutrientes esenciales, utilizando algunos nutrientes en porciones muy altas.	El menú saludable no considera dos de los nutrientes esenciales durante toda la semana.	El menú saludable se centra solo en dos nutrientes, consumiendo grandes porciones de estos a la semana.	
Diseño de tabla, orden y ortografía	El menú saludable tiene un diseño ordenado, comprensible y no tiene faltas de ortografía.	El menú saludable tiene un diseño ordenado y comprensible , pero tiene al menos dos faltas de ortografía.	El menú saludable tiene un diseño ordenado y comprensible, pero tiene más de dos faltas de ortografía.	El menú saludable no tiene un diseño ordenado, por lo que no es comprensible y posee más de dos faltas de ortografía.	

Observaciones: