Sesión primera

En la primera sesión, se introducirá la importancia de llevar una alimentación saludable y cómo los hábitos alimenticios impactan directamente en nuestra salud. Comenzaremos definiendo los tipos de alimentos y los grupos alimenticios, explicando las características y beneficios de cada uno. Esta base será esencial para las actividades posteriores. La dinámica de la sesión incluye una lluvia de ideas, donde los estudiantes trabajarán en grupos pequeños, compartiendo lo que ya saben sobre la alimentación. Este ejercicio no solo conectará sus conocimientos previos, sino que también permitirá identificar áreas en las que necesitan mejorar, creando un ambiente de intercambio y discusión que enriquecerá su aprendizaje.

Contenidos

- Importancia de una alimentación saludable.
- Tipos de alimentos: grupos alimenticios.
- Hábitos alimenticios: definir y mejorar.
- Actividad: Lluvia de ideas

Actividad 1: Lluvia de ideas

Objetivos de Aprendizaje :

1. Compartir al menos 3 hábitos saludables para promover el bienestar físico, emocional y social, tomando conciencia de nuestro cuerpo y emociones.
2. Identificar 2 alimentos de cada grupo (saludable y no saludable) para interpretar y explicar cómo estos contribuyen a una dieta equilibrada y al bienestar general.

Los estudiantes comenzarán la sesión con una lluvia de ideas sobre alimentación saludable. Formarán grupos pequeños y cada grupo compartirá lo que sabe sobre los alimentos, los tipos de comidas que conocen y sus hábitos alimenticios. Luego, se discutirán las ideas en clase, lo que permitirá conectar sus conocimientos previos con el nuevo reto del videojuego, y los alumnos podrán identificar áreas de mejora en su comprensión sobre la nutrición.

Duración : 30 minutos
Tamaño Del Grupo : En grupos de 3 a 5
Metodología : Trabajo colaborativo basado en la discusión guiada.
Organización del espacio : Sillas en círculo para fomentar la comunicación y el intercambio de ideas.
Materiales : Pizarra, marcadores y papel para apuntar ideas.

Copyright 2026

Ampliación de la actividad:

DUA-I: Crear un mural digital donde los alumnos suban fotos de sus comidas saludables. DUA-II: Facilitar un debate formal sobre hábitos alimenticios con un moderador elegido entre los alumnos.

Simplificación de la actividad :

DUA-I: Proporcionar tarjetas con imágenes de alimentos para que los alumnos las clasifiquen. DUA-II: Ofrecer una lista de preguntas guiadas para ayudar en la actividad de lluvia de ideas.

Revision #4
Created 2024-09-05 21:50:48 CEST by Miguel Cortés
Updated 2024-09-05 22:32:45 CEST by Miguel Cortés

Copyright 2026