

Sesión de aprendizaje

Eligiendo con Sabiduría: Cómo resistir compras impulsivas y optar por lo saludable

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

Teresa Gonzáles de Fanning

DOCENTE:

Gloria Bethzabé Lévano Medina

ÁREA:

Arte y Cultura

GRADO Y SECCIÓN:

4º I

CANTIDAD DE ESTUDIANTES:

28

FECHA:

09 de setiembre



Ilustración: www.freepik.es

1. PLANIFICACIÓN

Competencia	Capacidades	Desempeños precisados	Criterio de evaluación	Producto y/o evidencia de aprendizaje
Crea proyecto desde los lenguajes artísticos.	<p>Explora y experimenta los lenguajes del arte.</p> <p>Aplica procesos creativos.</p> <p>Evalúa y comunica sus procesos y proyectos.</p>	<p>Explora, experimenta diferentes técnicas artísticas para expresar sus pensamientos sobre la alimentación saludable.</p> <p>Propone ideas creativas y novedosas relacionadas con el consumo responsable y la alimentación saludable.</p> <p>Evalúa y comunica de manera efectiva sus procesos lo que le permitirá comprender la importancia de optar por opciones saludables y resistir la tentación de realizar compras impulsivas.</p>	<p>Demuestras una amplia participación activa en el trabajo en grupo, fomenta el diálogo y apoya a sus compañeras.</p> <p>Utiliza imágenes que son originales, elaboradas por ellas y reflejan la representación de los alimentos que abordan el consumo responsable desde varias perspectivas.</p> <p>Evalúa su proceso creativo, explicando de manera clara su impacto en la salud, identificando no solo los aspectos que resultaron efectivos, sino también las áreas que necesitan mejora.</p>	La estudiante emplea imágenes creadas por ella misma que representan de manera efectiva los alimentos, abordando el consumo responsable desde diversas perspectivas.

2. SECUENCIA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES

MOMENTOS/TIEMPO Y ACTIVIDADES DE ENSEÑA APRENDIZAJE (TENER EN CUENTA LOS PROCESOS PEDAGÓGICOS)

INICIO

Inicio (25 min)

La docente saluda cálida y afectuosamente, y luego proporciona las indicaciones de la clase, recordando algunos acuerdos de convivencia en el aula.

Hoy aprenderemos a resistir las compras impulsivas y hacer elecciones más saludables para nuestro bienestar.

Se presenta el tema de la sesión: "Elegiendo con sabiduría: Cómo resistir compras impulsivas y optar por lo saludable". Se enfatiza la importancia de resistir compras impulsivas y optar por opciones saludables.

La docente plantea pregunta para reflexionar, como: ¿Qué compras han hecho recientemente que no necesitaban y cómo se sintieron después?

Después de la pregunta inicial, las estudiantes pueden trabajar en parejas para compartir ejemplos de compras impulsivas justificando si estas son saludables o impulsivas.

El reto se da a conocer a través de la pregunta: ¿Cómo puedes utilizar información sobre los productos para resistir la tentación de compras impulsivas y elegir opciones más saludables en tu vida cotidiana?

Las estudiantes a través de una participación activa responden a las preguntas.

Se alentará a las estudiantes a compartir sus respuestas.



Nota de la especialista: Como inicio de la sesión y actividad que pueda generar un interés previo en las estudiantes, se puede realizar una dinámica, la cual consiste en un caso:

Tienes la oportunidad de tener 3000 dólares como un regalo con la única consigna de solo gastar en ti y en lo que más deseas. Escribe en una lista qué comprarías con ese dinero y cuánto es el costo de cada objeto; permite que puedan exponer en unos 2 min cada estudiante. Para luego dar por inicio la pregunta:

- ¿Cuáles de todas las compras de tu lista no las necesitas realmente?
- ¿Cuánto fue el dinero que gastaste? ¿En qué otra cosa podrías haber gastado el dinero?
- ¿Cuántas de estas compras están relacionadas con una vida saludable?

Luego de eso, brinda la indicación de que ahora vamos a pensar en las compras que realizamos en la hora de receso acá en el colegio. Para lo cual se van a juntar en parejas y van a compartir ejemplos de las compras que han realizado y si estas son saludables o impulsivas. Pueden realizar una tabla como guía:

Compra realizada en el receso	SALUDABLE	IMPULSIVA	Justifica tu compra	Costo de la compra

Luego de que tus estudiantes hayan terminado sus tablas, indícales que presenten sus resultados. Ahora sí, presenta el propósito de la sesión y continúa con lo planificado.





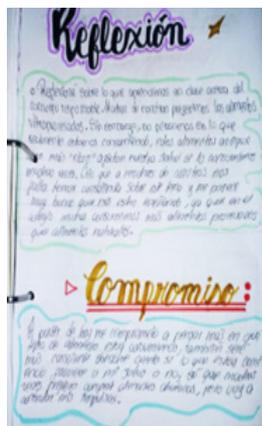
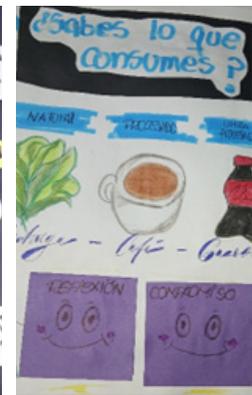
Nota de la especialista: Al momento de que las estudiantes dialoguen y justifiquen los alimentos que eligieron considerando el valor nutricional, el sabor y el impacto en la salud, es importante que puedan agregar el costo monetario de consumir dicho alimento. Luego proceden con la exposición.

Reflexión

Hoy, en la actividad me di cuenta de muchas cosas, que al dibujar y clasificar los alimentos que consumimos en el colegio, me hizo reflexionar sobre mis propias elecciones. A veces elijo snacks ultraprocesados porque son rápidos y fáciles de conseguir, pero al verlos en la pizarra, reconocí que no son la mejor opción para mi bienestar a largo plazo. Discutir en equipo fue genial, mis compañeras compartieron sus ideas y me hicieron ver que los alimentos saludables, como las frutas y verduras, pueden ser deliciosos. Me sorprendió escuchar que algunas de ellas disfrutaban de batidos con espinacas y plátano, y ahora estoy pensando en probarlo.

CIERRE

Fotografías del CIERRE de la sesión



Reflexión

Al final de la sesión, identificamos y clasificamos los alimentos que consumimos en el colegio, reflexionando sobre su valor nutricional. Me ayudó a entender la importancia de tomar decisiones más saludables y a evitar las compras impulsivas. Ahora sé que puedo hacer elecciones que realmente beneficien mi salud y bienestar. La pregunta que nos hizo la profesora sobre cómo vamos a aplicar lo que aprendimos me hizo dar cuenta de que puedo ser más consciente con mis elecciones alimentarias. Por ejemplo, quiero empezar a incluir más frutas y verduras en mis snacks y tratar de comer menos productos ultraprocesados. También tengo ganas de contarle a mis amigos y a mi familia lo que aprendí, para que juntos podamos hacer cambios positivos.