



SESION DEL AREA DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANIA Y CIVICA

El valor nutricional de los vegetales producidas de forma hidropónica

1. DATOS GENERALES

PROYECTO DE APRENDIZAJE	"Alimentación consciente y ciudadanía activa: Valoramos el valor nutricional de nuestros vegetales hidropónicas, para promover su consumo e integración en la comunidad educativa"		
DOCENTE	Dina Román Meza		
GRADO Y SECCIÓN	3° E	FECHA	Del 28 de Setiembre al 02 de Octubre

2. PROPÓSITOS

COMPETENCIA	CAPACIDADES	ESTÁNDAR	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	CRITERIO DE EVALUACION
Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	-Delibera sobre asuntos públicos. -Participa en acciones que promueven el bienestar común,	-Delibera sobre asuntos públicos con argumentos basados en fuentes confiables, los principios democráticos y la institucionalidad, y aporta a la construcción de consensos. - Asume deberes en la organización y ejecución de acciones colectivas para promover sus derechos y deberes frente a situaciones que involucran a su comunidad.	Elabora una infografía promocional para concientizar a los estudiantes del colegio el consumo de lechuga, huacatay y espinaca de cultivos hidropónicos.	- Delibera sobre el valor nutricional de los vegetales cultivados en el huerto hidropónico. -Propone acciones orientadas al cuidado de la salud comunitaria a través del consumo de especies vegetales con alto valor nutricional cultivadas sosteniblemente. -Elabora una infografía para concientizar a los estudiantes el consumo de lechuga, huacatay y espinaca hidropónica.
Propósito de la Sesión	Argumentamos el valor nutricional de los vegetales (huacatay, espinaca, lechuga) producidas de forma hidropónica para promover la salud pública y la soberanía alimentaria.			

3. SECUENCIA DIDACTICA.

MOMENTO	PROCESO DIDACTICO	ACTIVIDADES	RECURSO	T
INICIO	. Motivación . Saberes previos . Conflicto o Problematicación - Reto de aprendizaje	Saludo y bienvenida: Saludamos cálida y afectuosamente a los estudiantes, y le damos la bienvenida y se da algunas recomendaciones como respetar los acuerdos de convivencia del aula / del área DPCC o se consensua los acuerdos de convivencia a tomar en cuenta para garantizar que toda la sesión se desarrolle de manera adecuada y sin quiebres. Se escribe el título de la sesión: El valor nutricional de lo local: Soberanía alimentaria y consumo responsable MOTIVACION, SABERES PREVIOS Y PROBLEMATICACIÓN/CONFLICTO Se presenta una imagen (publicidad) y luego se formula las siguientes preguntas: Presentación de hojas frescas de huacatay, lechuga y espinaca versus productos empaquetados industrializados ultraprocesados. Saberes Previos: ¿Saben qué nutrientes aporta el huacatay más allá de su uso como condimento tradicional? ¿Por qué consumir alimentos producidos localmente sin pesticidas es una decisión de consumo responsable? Generamos el conflicto mediante las preguntas. "Si comprar me hace feliz y ayuda a mover la economía del país, ¿por qué consumir sin control puede terminar afectando el bienestar de mi familia, mi comunidad y el planeta?" PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN. Se da a conocer el propósito de aprendizaje: Analizar el impacto del consumo responsable de especies nativas e introducidas de alto valor nutricional (huacatay, espinaca, lechuga) producidas de forma hidropónica para promover la salud pública y la	Pizarra Imágenes Plumones	10' 15'



		soberanía alimentaria. Se consensua los acuerdos de convivencia a tomar en cuenta para garantizar que toda la sesión se desarrolle de manera adecuada y sin quiebres.		
Proceso	Gestión del aprendizaje. · Construcción · Aplicación Retroalimentación permanente	GESTION Y ACOMPAÑAMIENTO DEL APRENDIZAJE Damos a conocer la ruta de actividades que deben tener en cuenta en el desarrollo de la sesión para construir su aprendizaje para la cual se explica cómo van a desarrollar la actividad y los criterios de evaluación. Actividad 1: Forman equipos de trabajo y se entrega a los estudiantes una ficha de trabajo: El valor Nutricional de los vegetales del Huerto hidropónico Escolar Actividad 2: Se les da a conocer los criterios de evaluación. Actividad 3: Leen y subrayan o resaltan las ideas principales del texto: Actividad 4: Desarrollan la actividad. El valor Nutricional de los vegetales del Huerto hidropónico Escolar El cultivo de hortalizas y plantas aromáticas de hoja verde dentro del módulo hidropónico escolar aporta beneficios nutricionales específicos y fortalece la seguridad alimentaria local: 1. Espinaca (<i>Spinacia oleracea</i>): Es una hortaliza rica en micronutrientes esenciales como el hierro no hemo, ácido fólico (vitamina B9), calcio y beta carotenos (provitamina A), además de vitaminas C y K. Su incorporación frecuente en la dieta escolar apoya la prevención de afecciones como la anemia ferropénica y fortalece el sistema inmunitario y la visión. En sistemas hidropónicos, la espinaca presenta un ciclo de desarrollo más acelerado, reteniendo una mayor densidad de Fito nutrientes al ser cosechada e ingerida en su punto óptimo de frescura. 2. Huacatay (<i>Tagetes minuta</i>): Planta aromática silvestre y cultivada de origen andino, profundamente arraigada en la gastronomía e identidad cultural peruana. Más allá de su valor organoléptico y culpabilidad culinaria, los extractos de sus hojas contienen bioactivos con propiedades antioxidantes, antibacterianas, anti fúngicas y digestivas. Integrar especies aromáticas nativas en cultivos hidropónicos no solo diversifica la oferta nutricional, sino que pone en valor la agrobiodiversidad local y la soberanía alimentaria desde un enfoque intercultural. 3. Lechuga (<i>Lactuca sativa</i>): Es una de las plantas hortícolas más eficientes para la técnica de lámina de nutrientes (NFT, por sus siglas en inglés). Su tejido vegetal está compuesto por más del 94% de agua, además de aportar potasio, magnesio, fibra dietética y folatos. Promueve la hidratación celular, regula el tránsito intestinal y contribuye al mantenimiento de los niveles adecuados de presión arterial en adolescentes. Hacia una Ciudadanía Ambiental Activa Optar por el consumo de productos cultivados localmente en huertos escolares o comunitarios reduce la huella de carbono , eliminando la necesidad de empaquetado plástico de un solo uso y el transporte de larga distancia (alimentos de "cero kilómetros"). Al comprender el origen de lo que consumimos y el esfuerzo colaborativo que exige su producción, los estudiantes ejercen una ciudadanía ambiental consciente, orientada a la protección de la salud individual, colectiva y del planeta. Bibliografía • Ministerio de Salud del Perú (MINSA) / Instituto Nacional de Salud (INS). (2019). Tablas peruanas de composición de alimentos. 10.^a edición. Lima: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN).	Fichas de aplicación Plumones Pizarra	50'



		Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Alimentación sana, entorno e impacto de la producción de alimentos en la salud y el medio ambiente. Ginebra: OMS. ACTIVIDAD 1- ¿Cuál es el valor nutricional de la lechuga, espinaca y huacatay en sistemas hidropónicos? Fundamenta 2- Ahora tienes que proponer 5 acciones orientadas al cuidado de la salud a través del consumo de especies vegetales con alto valor nutricional cultivadas en sistemas hidropónicos. 3- -Elabora una infografía para concientizar a los estudiantes el consumo de lechuga, huacatay y espinaca hidropónica. Monitoreamos y retroalimentamos constantemente el desarrollo de la sesión permitiéndoles la construcción de su aprendizaje. Hacemos recordar sobre los acuerdos de convivencia en caso amerite. Se les da un tiempo prudencial para que los equipos se organicen y desarrollen la actividad		
Cierre	. Evaluación . Metacognición u otra reflexión de salida	REFORZAMIENTO O REFLEXIÓN Se realizan las siguientes preguntas: ¿De qué manera nuestras elecciones de alimentación cotidiana reflejan nuestro grado de conciencia sobre el cuidado de nuestra salud ? ¿Por qué el acceso a hortalizas frescas e inocuas es un tema que involucra el bien común de la comunidad educativa? ¿por qué seguimos priorizando snacks ultra procesados a la hora del recreo? ¿Qué dice eso sobre nuestros hábitos de consumo? METACOGNICION ¿Qué dificultades tuve en el desarrollo de la actividad? ¿Cómo lo superé? ¿Qué información sobre el huacatay o la espinaca me sorprendió más y cómo cambiará mi plato de comida? ¿Logré sintetizar las ideas clave de forma clara durante la elaboración de la infografía?	Cuaderno	15'

4. ORGANIZACIÓN LA EVALUACIÓN

COMPETENCIA	ESTÁNDAR	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	CRITERIO DE EVALUACION	INSTRUMENTO
- Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	- Delibera sobre asuntos públicos con argumentos basados en fuentes confiables, los principios democráticos y la institucionalidad, y aporta a la construcción de consensos. - Asume deberes en la organización y ejecución de acciones colectivas para promover sus derechos y deberes frente a situaciones que involucran a su comunidad.	Elabora una infografía promocional para concientizar a los estudiantes del colegio el consumo de lechuga, huacatay y espinaca de cultivos hidropónicos.	- Delibera sobre el valor nutricional de los vegetales cultivados en el huerto hidropónico. - Propone acciones orientadas al cuidado de la salud comunitaria a través del consumo de especies vegetales con alto valor nutricional cultivadas sosteniblemente. - Elabora una infografía para concientizar a los estudiantes el consumo de lechuga, huacatay y espinaca hidropónica.	-Lista de cotejo

DOCENTE
Dina Román Meza

SUBDIRECTORA
Maribel Huaroc Suarez