

3° Básico - OA06

Ciencias Naturales

Eje Ciencias de la Vida

Docente

**Ficha de
Aprendizaje**



Ciencias Naturales – 3º Básico
Eje Ciencias de la Vida – OA06

Estimado(a) docente, la siguiente ficha está diseñada para que puedas implementarla en aula con estudiantes y evaluar los Indicadores mínimos que sugieren los Programas de Estudio, respetando la progresión taxonómica y los principios de la evaluación presentes en el Decreto 67/2018, por lo que se sugiere seguir el orden que tiene y cuantificar numéricamente cada actividad, para que al final puedas obtener una calificación por cada estudiante.

Objetivo de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación (IE)	Puntaje por IE
Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.	Describen el rol (importancia, contribución) de diversos tipos de alimentos para el cuerpo a través de una investigación simple.	6
	Distinguen alimentos saludables y perjudiciales para el cuerpo humano.	6
	Agrupar alimentos según la función que cumplen en el organismo.	6
	Organizan y resumen evidencia sobre las bases de una alimentación equilibrada.	6
	Elaboran una dieta a partir de alimentos saludables.	6
	Comunican enfermedades ocasionadas por déficit y excesos alimenticios.	6
	Proponen y comunican hábitos alimenticios saludables.	6
	Total	42





Escala de calificación

Puntaje	Nota	Puntaje	Nota	Puntaje	Nota	Puntaje	Nota	Puntaje	Nota
0.0	1.0	5.0	1.6	10.0	2.2	15.0	2.8	20.0	3.4
0.5	1.1	5.5	1.7	10.5	2.3	15.5	2.8	20.5	3.4
1.0	1.1	6.0	1.7	11.0	2.3	16.0	2.9	21.0	3.5
1.5	1.2	6.5	1.8	11.5	2.4	16.5	3.0	21.5	3.6
2.0	1.2	7.0	1.8	12.0	2.4	17.0	3.0	22.0	3.6
2.5	1.3	7.5	1.9	12.5	2.5	17.5	3.1	22.5	3.7
3.0	1.4	8.0	2.0	13.0	2.5	18.0	3.1	23.0	3.7
3.5	1.4	8.5	2.0	13.5	2.6	18.5	3.2	23.5	3.8
4.0	1.5	9.0	2.1	14.0	2.7	19.0	3.3	24.0	3.9
4.5	1.5	9.5	2.1	14.5	2.7	19.5	3.3	24.5	3.9

Puntaje	Nota	Puntaje	Nota	Puntaje	Nota
25.0	4.0	30.0	4.9	35.0	5.8
25.5	4.1	30.5	4.9	35.5	5.8
26.0	4.1	31.0	5.0	36.0	5.9
26.5	4.2	31.5	5.1	36.5	6.0
27.0	4.3	32.0	5.2	37.0	6.1
27.5	4.4	32.5	5.3	37.5	6.2
28.0	4.5	33.0	5.4	38.0	6.3
28.5	4.6	33.5	5.5	38.5	6.4
29.0	4.7	34.0	5.6	39.0	6.5
29.5	4.8	34.5	5.7	39.5	6.6

Puntaje	Nota
40.0	6.6
40.5	6.7
41.0	6.8
41.5	6.9
42.0	7.0





- I. Observa con los estudiantes el siguiente video
https://www.youtube.com/watch?v=5mJ_QkvUsvI

Escribe o proyecta en la pizarra el siguiente cuadro resumen.

Alimentos estructurales	Proporcionan los nutrientes necesarios para reparar células, huesos, músculos y órganos (como el cerebro, el estómago y el corazón).
Alimentos energéticos	Suministran la energía necesaria para el cuerpo. Son el combustible para poder llevar a cabo la actividad diaria y el deporte.
Alimentos reguladores	Aportan las vitaminas y minerales indispensables para el correcto funcionamiento del cuerpo. Además previenen enfermedades.

Muestra a los estudiantes **La Pirámide alimenticia**.



Lee a los estudiantes lo siguiente:





Ivo escoge 6 alimentos de la Pirámide y ayúdale a describir la importancia de éstos para el cuerpo humano.

Evalúa las respuestas de los estudiantes utilizando la siguiente rúbrica:

6	5	4	3	2	1	0
Describe la importancia de 6 alimentos para nuestro cuerpo.	Describe la importancia de 5 alimentos para nuestro cuerpo.	Describe la importancia de 4 alimentos para nuestro cuerpo.	Describe la importancia de 3 alimentos para nuestro cuerpo.	Describe la importancia de 2 alimentos para nuestro cuerpo.	Describe la importancia de 1 alimento para nuestro cuerpo.	No consigue describir alimentos con la importancia para el cuerpo



II. Ivo debe escoger alimentos saludables, pero tiene algunas dudas.

Para ayudarlo, marca una X en la casilla correspondiente distinguiendo si cada alimento es **saludable** o **no saludable** (1 punto c/u)



Saludable

☐

No saludable

☐


Saludable

☐

No saludable

☐


Saludable

☐

No saludable

☐


Saludable

☐

No saludable

☐


Saludable

☐

No saludable

☐


Saludable

☐

No saludable

☐




III. Lee el siguiente texto.



Rueda de los alimentos

Los **grupos de alimentos** fueron creados por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) en los años 60, esta clasificación era necesaria para disponer de una guía que ayude a conocer cómo realizar una dieta equilibrada a toda la población.

Nuestro cuerpo es una máquina que necesita ciertos alimentos para funcionar correctamente. Para crecer sanos los alimentos que ingerimos deben consumirse en cantidades adecuadas.

Cada alimento que consumimos tiene una función principal en nuestro organismo y por este motivo es que se clasificaron de diferente manera, por ejemplo, según su función principal en el organismo o bien según los efectos que tienen sobre la salud.

Los alimentos según la función que cumplen en el organismo:

- **Leche y derivados.** Función plástica.
- **Carnes, pescados y huevos.** Función plástica.
- **Patatas, legumbres, frutos secos.** Función plástica y energética.
- **Verduras y hortalizas.** Función reguladora.
- **Frutas.** Función reguladora.
- **Cereales y derivados, azúcar y dulces.** Función energética.
- **Grasas, aceite y mantequilla.** Función energética.



Agrupar los siguientes alimentos según la **función que cumplen en el organismo** escribiendo en la columna que corresponde (0,5 puntos c/u)



zanahoria



mantequilla



cereales



dulces



quesos



frutos secos



pepino



pescado



huevos



lechuga



carne



legumbres

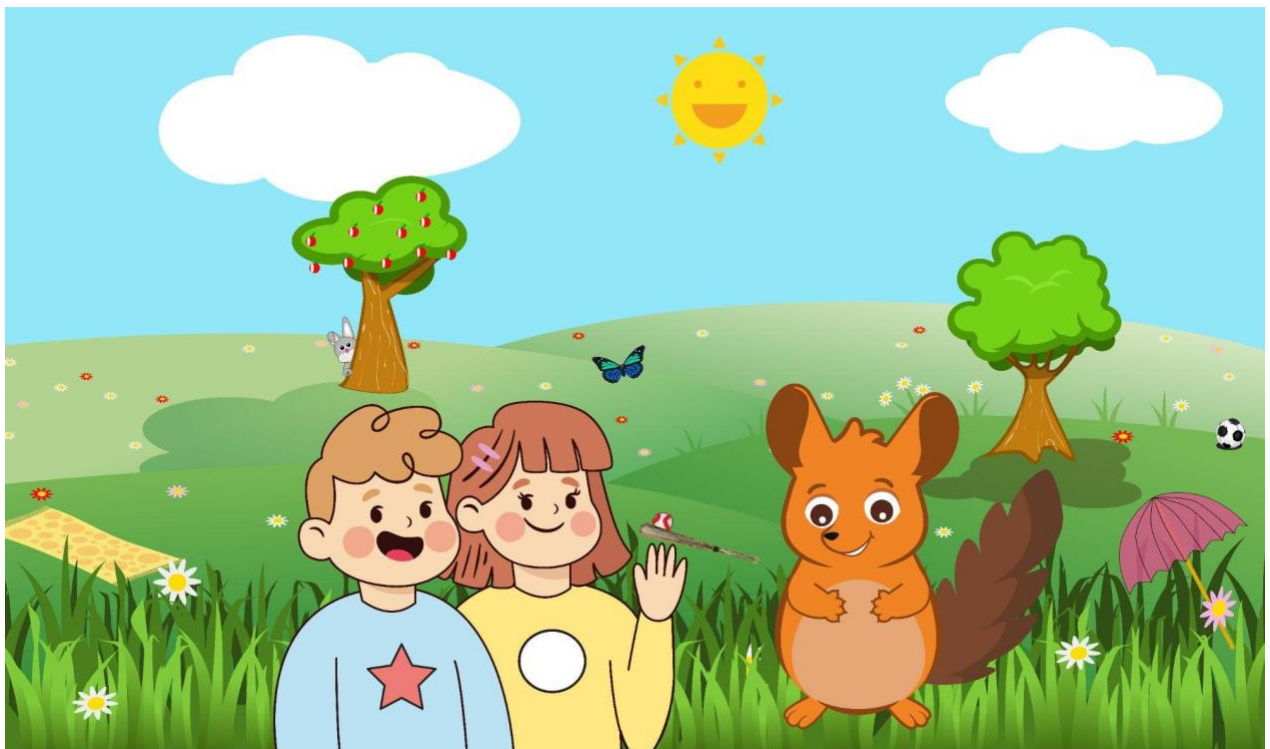
Plástica	Energéticos	Reguladores



IV. Lee la siguiente información de los amigos de Ivo y luego responde las preguntas.

Ivo la chinchilla tiene dos muy buenos amigos con quienes formó un grupo super “bakán”, como ellos mismo lo mencionan.

Maite, Gaspar e Ivo siempre comparten diversas aventuras muy entretenidas. Hoy se reunieron en una plaza porque querían hacer un picnic por lo que llevaron colación para el día.



A continuación, te la presentamos:

	Gaspar	Maite
Colación	• <i>Bebida gaseosa y papas fritas en bolsa</i>	• <i>Yogurt con cereal y frutos secos</i>
Almuerzo	• <i>Hamburguesa con mayonesa y ketchup</i> • <i>Torta de manjar con crema</i> • <i>Jugo en caja</i>	• <i>Pollo a la plancha con ensalada de tomate</i> • <i>Una manzana</i> • <i>Un vaso de Agua</i>



¿Cuál de los amigos de Ivo tiene una alimentación equilibrada? a. Gaspar b. Maite c. Ambos d. Ninguno	¿La comida de qué amigo tiene más azúcares? a. Gaspar b. Maite c. Ambos d. Ninguno	¿La comida de quién tiene más frutas y verduras? a. Gaspar b. Maite c. Ambos d. Ninguno
---	--	---

Colación	Almuerzo	Postre



1	0
En su representación gráfica incluye por lo menos, porciones de tres grupos alimenticios, ya sean proteínas o granos, cereales o frutas y vegetales que además sean ricos en calcio.	En su representación gráfica incluye alimentos poco balanceados o de un solo grupo, o considera alimentos altamente procesados (comida rápida, bocadillos, alimentos con alto contenido de sodio, de calorías)

V. Lee en conjunto con los estudiantes el siguiente texto.



Ivo debe ir al supermercado a comprar alimentos para su familia. Él se entusiasma y compra muchos productos diferentes. Al pagar la cajera del supermercado le entrega la boleta electrónica de la compra.

La siguiente es la boleta de los productos que compró.





Razón social: Supermercado
 R.U.T: 100.000.000-9
 - Av. Los Impuestos 19, Santiago -

Boleta de venta Electrónica n° 82739
 Fecha de Emisión: 23/05/2023
 Cliente: Ivo Chinchilla

Leche	\$ 910
Yogurt	\$ 1.450
Chocolates	\$ 1.500
Galletas con azúcar	\$ 1.290
Bebida energética	\$ 3.200
Salmón	\$ 4.790
Lentejas	\$ 2.300
1 kg de manzanas	\$ 980
Cereales	\$ 2.450
Huevos (bandeja)	\$ 3.500
Mantequilla	\$ 2.290

Total \$24.660
 El IVA de esta boleta es 4685



- a. Evalúa las respuestas de los estudiantes utilizando la siguiente rúbrica.
 Marca en la boleta los alimentos más apropiados para una dieta equilibrada y saludable.

3	2	1	0
Marca los 7 alimentos saludables de la lista de compras.	Marca entre 4 y 6 alimentos saludables de la lista de compras.	Marca entre 1 y 3 alimentos saludables de la lista de compras.	No identifica alimentos saludables de la lista de compras

- b. Elabora una dieta a partir de alimentos saludables que escogiste de la compra que realizó Ivo.





Para cada momento del día escoge un alimento. (1 punto c/u)

Desayuno	
Almuerzo	
Once/cena	





VI. Lee a los estudiantes el siguiente texto.

Cuando consumimos alimentos no saludables, como aquellos ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio en exceso, nuestro cuerpo puede experimentar una serie de efectos negativos. Si estos alimentos se consumen en exceso y de forma permanente afectarán nuestra salud. Es por esto que es importante que comprendamos que nuestras elecciones alimenticias pueden afectar nuestro bienestar a largo plazo.

Solicita a los estudiantes que escriban 3 enfermedades ocasionadas por déficit y excesos alimenticios (2 puntos c/u)

1	
2	
3	





VII. Lee a los estudiantes la siguiente historia:

Gaspar estuvo unos días enfermo del estómago y su amigo Ivo le comentó que debía cambiar sus hábitos alimenticios.

Gaspar comenzó a realizar una serie de acciones nuevas para sentirse mejor.

Ayuda a Gaspar mencionando 6 hábitos alimenticios saludables que debe realizar.

Evalúa a los estudiantes con la siguiente rúbrica.

6	5	4	3	2	1	0
Menciona 6 hábitos alimenticios saludables que debe realizar Gaspar.	Menciona 5 hábitos alimenticios saludables que debe realizar Gaspar.	Menciona 4 hábitos alimenticios saludables que debe realizar Gaspar.	Menciona 3 hábitos alimenticios saludables que debe realizar Gaspar.	Menciona 2 hábitos alimenticios saludables que debe realizar Gaspar.	Menciona 1 hábito alimenticio saludable que debe realizar Gaspar.	No menciona hábitos alimenticios saludables.

Dentro de los hábitos alimenticios que puede indicar el estudiante están:

- Consumo de productos lácteos de preferencia descremados.
- Comer verduras a diario.
- Comer frutas de distintos colores a diario.
- Comer legumbres mínimo 1 vez por semana.
- Comer pescado mínimo una vez por semana.
- No comer frituras.
- Eliminar los alimentos con azúcar añadida.
- Preferir alimentos con menos grasas.
- Reducir el consumo de sal (sodio).
- Tomar 6 a 8 vasos de agua a diario.
- No consumir bebidas gaseosas, energéticas ni azucaradas.

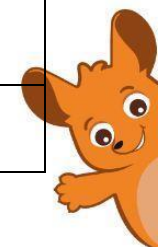




Análisis de Resultados

Tabla para registrar los resultados de los estudiantes:

Ciencias Naturales – 3º Básico Eje Ciencias de la Vida – OA06									
Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.									
Nombre estudiante	Describir 6	Distinguir 6	Agrupar 6	Organizar 6	Elaborar 6	Comunicar 6	Proponer 6	Total	Nota





Cuadro resumen de resultados obtenidos:

N° de Estudiantes del Curso		N° de Estudiantes que respondió al instrumento		Puntaje total del Instrumento		Mayor Puntaje alcanzado		Menor Puntaje alcanzado
Rangos de Logro	1.0 a 1.9	2.0 a 2.9		3.0 a 3.9		4.0 a 4.9		5.0 a 5.9
	%	%		%		%		%

