



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Alimentación saludable

**¿TODOS PODEMOS
COMER LO MISMO?**



**Descripción de la
ficha:**

La presente está dirigida al docente de educación básica, que atiende a alumnos con Discapacidad Visual; con un desglose de actividades para cuatro semanas.

OBJETIVO

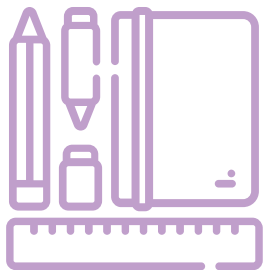
Desarrollar en el alumno con Discapacidad Visual, habilidades y conocimientos para el desarrollo de una exposición a partir de la investigación detallada con relación a un tema de interés.



¿Qué queremos lograr?

Elige un tema y hace una pequeña investigación.

Presenta una exposición acerca de un tema de interés general.



Campos de Formación /Área transversal

- Biología. Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.
- Geografía. Compara condiciones socioeconómicas en distintos territorios del mundo mediante la interpretación del índice de Desarrollo Humanos (IDH).
- Formación Cívica y Ética. Identifica las causas de un problema, las necesidades y su coste emocional.

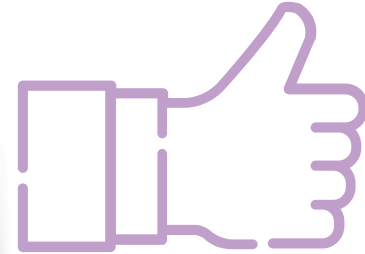
Temas que conoceremos

- Tema 1. La sana Alimentación.
- Tema 2. El Índice de desarrollo humano.
- Tema 3. La exposición.
- Tema 4. Causas de la obesidad y sus efectos emocionales.



Productos

- Exposición oral a partir de una investigación profunda sobre un tema de interés del alumno.



- ✓ **Al desarrollar estas actividades, el alumno irá paso a paso construyendo una exposición, en la que comparta información relevante para otros.**

¿Cómo lo queremos lograr?

El desarrollo de las actividades tendrán el soporte en la metodología del Aprendizaje Basado en Proyectos, donde la atención está centrada en el alumno, el aprendizaje es activo, inclusivo, con un diseño abierto y flexible e interdisciplinario; así como considerar la evaluación como un proceso formativo y continuo.

Se ha de partir de una pregunta guía o reto para activar al alumno, así como planificar las fases, el tiempo y actividades, esperando generar un producto final.

Para complementar cada una de las actividades sugeridas, es necesario invitar al niño a realizar investigaciones, de manera que movilice los conocimientos adquiridos encontrando funcionalidad en la información nueva.



¿Qué necesitamos?

- Libros de texto: Lengua Materna, Ciencia y Tecnología, Formación Cívica y Ética (de Telesecundaria) o internet.
- Hojas blancas
- Punzón y Regleta Braille
- Equipo de cómputo con Software de Lector de pantalla.

Nota: Los libros de texto en Braille, al finalizar cada tomo cuentan con un índice, en el cual indica la página en la que se puede encontrar cada tema en el libro de texto en tinta.



¡Para Iniciar!



Semana 1.

1. Plantea al alumno la siguiente pregunta:

- **¿A ti, qué te gusta comer?**
- **¿Siempre puedes comer tu platillo favorito?**
- **¿De qué depende?**
- **¿Crees que todos pueden comer lo mismo? ¿Por qué?**

¡A Trabajar!



2. Solicita al alumno, leer en su libro de texto “Ciencia y Tecnología. Biología” de Primer Grado, lo siguiente:

- Dieta Correcta, ejercicio y salud.

Con la lectura de este tema, el alumno podrá hacer rescate de ideas relevantes que permitirán responder a los cuestionamientos que se presentan a continuación.

¿Cuál es la dieta correcta que debe consumir cada persona?

¿A partir de lo que has revisado en el texto puedes determinar qué comer diariamente?

¡A Trabajar!



¿Qué sucede con la salud de una persona cuando no se alimenta de manera adecuada?

¿Qué tipo de enfermedades puede desarrollar una persona que consume una mayor cantidad de alimento, con respecto a la que necesita?

Solicita al alumno que escriba en Braille o en algún dispositivo digital con el que cuente, cada una de sus respuestas; orienta su análisis y reflexión en la información que acaba de revisar, ya que esto abrirá paso a actividades más adelante.

¡A Trabajar!



3. Solicita al alumno que realice una encuesta, tanto a familiares o compañeros con quienes tenga contacto, para recabar la siguiente información:

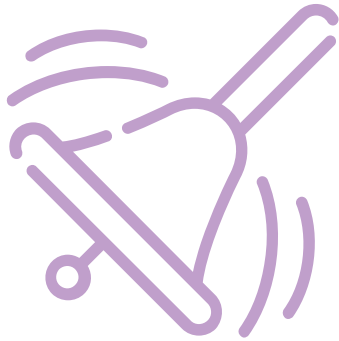
Nombre

Edad

Ocupación

- ¿Qué alimentos son de tu preferencia?
- ¿Qué haces para cuidar tu salud?
- ¿Para ti, es difícil comer sanamente? ¿Por qué?
- ¿Te sientes bien con tu peso?
- ¿Harías algo para cambiarlo?

¡A Trabajar!



4. Explica al alumno cómo puede recopilar la información obtenida, a través de las entrevistas realizadas.

Y con ello elabore una conclusión.

5. Para complementar lo anterior, solicita al alumno, que busque en internet algunas páginas en las que se aborde el tema de la obesidad, sus causas, consecuencias físicas y mentales en las personas que la padecen y algunas actividades que ayuden a combatir la obesidad.

¡Para Iniciar!



Semana 2.

1. Solicita al alumno que investigue en su libro de Geografía, acerca del “Índice de Desarrollo Humano”. Orienta su lectura con algunas preguntas:

- **¿Qué es el Índice de Desarrollo Humano y cómo se mide?**
- **¿Qué Nivel de desarrollo humano hay en México?**
- **¿Cuáles son las causas y consecuencias de ese nivel?**
- **¿Cómo se relaciona la situación de desigualdad en México y el aumento de casos de obesidad en los habitantes?**

¡A Trabajar!



2. A partir de lo que el alumno haya respondido en cada uno de los cuestionamientos, si es necesario, oriéntalo para aterrizar toda la información en un proyecto de exposición, donde presente a sus compañeros o familiares, los aspectos que crea más relevantes que informen acerca de la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Puedes proporcionarle más información relevante, para que enriquezca el desarrollo de su exposición.

Adecuación a la actividad anterior:

El nivel de complejidad y profundidad de los temas, se pueden modificar para el alumno en caso de ser necesario, para ello, se presentan algunas variantes de esta misma actividad.

Explica de manera breve y concreta al alumno:

- ¿Qué pasa si las personas comen más de lo que necesita su cuerpo?

- ¿Por qué engordan las personas? y ¿Qué pasa con su salud?
- ¿Cómo podemos estar sanos?
- ¿Las personas de bajos recursos, tienen facilidad de comer adecuadamente, todos los días?
- ¿Cómo crees que se sientan las personas “gorditas”?
- ¿Cómo puedes ayudar a otros (amigos, familia o maestros) para que se sientan mejor y coman de manera saludable?



¡A Trabajar!



3. Pide al alumno, que de manera independiente, lea en su libro de texto: “Lengua Materna. Español: Exponer un Tema”. Puede hacerlo con apoyo de algún dispositivo digital o utilizar el Braille para registrar sus hallazgos.

Explícale, que una exposición requiere una serie de pasos, para que la información que comparta esté ordenada y sea comprensible para quien la escuche.

4. Abre un espacio de tiempo, para despejar las dudas que pueda tener el alumno de lo leído en su libro.

¡Para Iniciar!



Semana 3.

1. Continua ampliando la información para el alumno, respecto al tema de la Obesidad, prevención y efectos que conlleva, ya que esto le permitirá ampliar su visión para enriquecer su exposición.

- **¿Qué problemas emocionales presentan las personas con obesidad?**
- **¿Qué tipo de ayuda necesitan?**
- **¿Qué especialista puede apoyar a las personas con problemas emocionales?**

¡A Trabajar!



2. Busca en internet y recomienda al alumno, algunos videos donde se presenten casos de obesidad y sus consecuencias en el estado emocional de quien lo vive.

Enfatiza en la pregunta inicial
¿Todos podemos comer lo mismo?

3. Genera preguntas que orienten el análisis del material audiovisual.

4. En caso de ser necesario, pide apoyo a la mamá o algún familiar del alumno, para buscar más información en internet sobre los temas desarrollados hasta este momento.

5. Motiva al alumno, a desarrollar una exposición en la que incluya los siguientes elementos.

- **Qué es la obesidad**
- **Qué la causa**
- **Cómo influye el nivel socioeconómico de las personas en una mala alimentación.**
- **Qué efectos emocionales genera la obesidad en las personas.**
- **Cómo ayudar a los demás a cambiar los hábitos alimenticios.**

Variante de la actividad:

Ya que la exposición, debe partir de un tema de interés del alumno, puedes ser flexible en este aspecto. Ofreciendo opciones que se apeguen a su interés y sea congruente con la temática sugerida por los Aprendizajes sustantivos a alcanzar.

- **La sana alimentación.**
- **El cuidado de la salud mental y física de las personas.**
- **La hora del “Lunch” en la escuela ¿cómo ser saludables?**
- **Etc.**



Adecuación a la actividad anterior.

Apoya al alumno a desarrollar la temática de su interés, a partir de los temas abordados; de manera sencilla; de manera que el lenguaje sea acorde a su nivel de comprensión.

Brinda orientaciones precisas sobre qué buscar, partiendo de lo que el alumno pueda rescatar con sus propias palabras.

Pide a la familia del alumno, que se involucren en el proceso de selección de la información que se va a presentar.



¡Para Iniciar!



Semana 4.

1. Es momento de que el alumno genere sus apoyos para el desarrollo de la exposición planeada.

Para este punto ya cuenta con la información que va desarrollar y las fases de planeación de su presentación.

Orienta al alumno sobre los materiales y opciones que tiene para presentar sus datos.

¡A Trabajar!



2. De manera conjunta con la familia del alumno y él mismo, tomen la decisión de qué materiales utilizar para su participación:

- **Uso de la computadora**
- **Elaboración de Carteles**
- **Grabación de un video para compartir.**

Según sea el caso, a continuación se presenta cómo guiar al chico para diseñar y elaborar el material de apoyo.

Uso de la computadora.

Si el alumno cuenta con un Software lector de pantalla en su equipo de cómputo, puede crear una presentación de Power Point con texto; las imágenes las puedes insertar tú para complementar la información o pide apoyo a la familia.

Considera que la exposición estará dirigida para personas normovidentes, por ello cobra relevancia incluir imágenes, aún cuando el alumno no las vea. Basta con explicarle en qué consiste cada dibujo para que pueda explicar las diapositivas.

Si el alumno, no ha desarrollado habilidades en el uso de Power Point, puede elaborarlo en una hoja de Word o su familia le podrá apoyar a realizarlo.

En caso de esto último, que sea otra persona quien lo realice; orienta al alumno acerca de la información y su organización (orden, secuencia, datos) en cada una de las diapositivas para que pueda exponer su tema de manera fluida y con seguridad.



Elaboración de carteles.

Explica al alumno, en qué consiste un cartel para una exposición.

Oriéntalo en cómo lo puede hacer, utilizando el sistema Braille, incluir imágenes con relieve.

En los carteles se puede utilizar marcadores como apoyo para sus compañeros normovisuales, y pegar algunas anotaciones en Braille como referente para el niño Ciego.

La familia se puede involucrar en este proceso.

Grabar un video.

Con previa autorización por escrito, de los padres de familia para grabar al alumno desarrollando su exposición, garantizando un uso adecuado y respetuoso, tanto de la información como de la imagen de su hijo.

Elaboren un guion de manera previa para que el niño se grabe. Cuidando su tono y volumen de voz, posición física, además de la dicción.



Evaluación



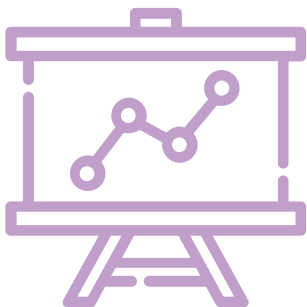
Antes de que el alumno lleve a cabo su exposición realicen ensayos a solas, para brindarle seguridad.

Genera un espacio físico o virtual para que el alumno comparta el resultado de toda su investigación.

Al finalizar la presentación brinda una retroalimentación al alumno, en donde se destaque:

- Manejo de la información
- Seguridad y fluidez al hablar
- Uso de los materiales de apoyo.

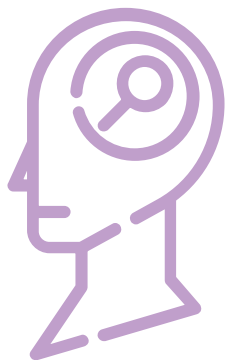
Evaluación



2. Permite que el alumno se autoevalúe, a través de la lista de cotejo que se propone en el anexo 1, a la que puedes modificar de acuerdo a los puntos de evaluación que consideres relevantes.

3. Evalúa al alumno mediante la rúbrica que encontrarás en el anexo 2, donde se establecen los indicadores de desempeño, partiendo de los aprendizajes sustantivos alcanzados.

¿Para saber más?

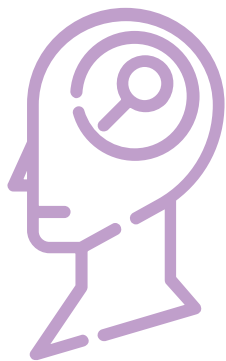


¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Plantea los siguientes cuestionamientos al alumno:

- ¿Cómo te sentiste durante tu exposición?
- ¿Te gustó la temática que revisaste?
- Con la información que cuentas ahora ¿Crees que todos podemos comer lo mismo?
- ¿Qué otro tema te gustaría desarrollar y exponer?

¿Para saber más?



Recomienda al alumno sitios web en donde puede encontrar videos o artículos en donde se abordan temas de salud física y mental, donde puede obtener información para su propio uso.

Involucra a la familia en todo el proceso, para que oriente al alumno en el manejo adecuado de los sitios web.

Genera un listado de temas que pueden ser de interés del alumno y preséntaselo para futuras ocasiones.

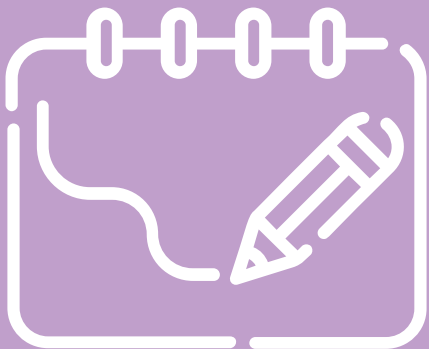
Anexo 1. Autoevaluación del alumno.

Aspecto a evaluar	Si	No	¿Cómo puedo mejorar?
Definiste el tema y el propósito de tu exposición.			
Desarrollaste una investigación para preparar tu exposición.			
Hiciste anotaciones y entrevistas			
Aprendiste nuevos conceptos par explicarlos a tus compañeros			
Utilizaste materiales de apoyo a tu exposición.			

Anexo 2. Indicadores para Evaluación.

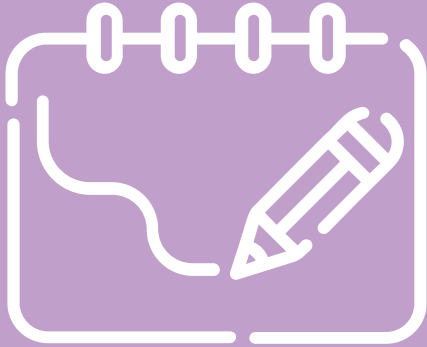
Aprendizaje Sustantivo	Inicia	En proceso	Logrado
Elige un tema y hace una pequeña investigación.	Realiza lecturas asignadas por el docente	Rescata información relevante de un tema asignado por el docente	Realiza lectura en distintas fuentes para obtener información relevante a partir de un tema de interés.
Presenta una exposición acerca de un tema de interés general.	Habla sobre un tema de su interés a partir de sus vivencias cotidianas.	Expone datos y hechos sin necesidad de entender	Investiga y selecciona información relevante para el desarrollo de un tema de interés.

Recomendaciones Generales



- El alumno con Discapacidad Visual en el nivel de secundaria, puede brindar orientaciones sobre qué apoyos le favorecen, para el acceso a la información.
- El uso de los libros en Braille, genera seguridad y autonomía en el alumno para el desarrollo de los aprendizajes; sin embargo puede haber casos en los que presente dificultades para la lectura, por lo tanto se recomienda apoyar con la lectura en voz alta.

Recomendaciones Generales



- **Algunos alumnos con Discapacidad Visual, cuentan con apoyos tecnológicos para acceder a la información escrita; haga uso de esos recursos.**
- **Es importante el contacto directo con la familia del alumno, con el fin de que apoye en la elaboración de materiales.**

Recomendaciones para la Familia



- **Orienta a la familia sobre la elaboración de materiales que se necesitan para el desarrollo de las temáticas. Brinda indicaciones precisas y el propósito del mismo para que sea funcional para el alumno.**
- **Motiva a la familia a involucrarse en el desarrollo de las tareas escolares del alumno, como en la lectura de algunos textos, de los que no cuenten con adaptaciones para la discapacidad visual.**



Educación

