

Diseño de una estrategia didáctica, que logre concientizar a los estudiantes del grado transición de la Institución educativa Liceo la presentación de la ciudad de Duitama, Boyacá, a cerca del consumo de comestibles con altos niveles de azúcar y como estos influyen en su desempeño académico y social

Luz Helena Cruz Daza

Director

Riquelio Vargas Suarez

Tutor

Gustavo Adolfo Pineda

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación - ECEDU

Licenciatura en pedagogía infantil

2023

Resumen

El presente proyecto de acción pedagógica busca promover estrategias donde se logre concientizar a los estudiantes del grado transición, padres familia y comunidad educativa de la I.E Liceo la presentación de la ciudad de Duitama, sobre la importancia de generar y practicar hábitos alimenticios para evitar problemas de salud y lograr que los estudiantes generen la concentración requerida y un aprendizaje significativo.

El método que se utilizó para reconocer la existencia de esta problemática fue la observación, donde se evidenció el alto consumo de comestibles con exceso de azúcar entre otros ingredientes.

El juego como herramienta de aprendizaje fue de vital importancia para el desarrollo de esta acción pedagógica, aportando al conocimiento de los estudiantes, dado que las actividades estaban diseñadas de forma didáctica donde permitía al estudiante manipular, observar, jugar e imaginar. ya que por medio de esta modalidad los estudiantes adquieren un aprendizaje significativo.

El Aprendizaje a través del juego como estrategia fundamental para la adquisición del conocimiento logra captar la atención de todos los estudiantes del aula de clases por medio de material didáctico novedoso e interactivo, permitiendo despertar la curiosidad de las niñas y niños acerca del funcionamiento de cada uno de los temas propuestos.

Se evidencio que los estudiantes adquirieron una conciencia sobre los hábitos de alimentación saludable, priorizando la baja ingesta de comestibles con altos niveles de azúcar, los estudiantes manifestaban la curiosidad por conocer de forma más detallada el funcionamiento de su cuerpo.

El juego como herramienta de evaluación evidenció que los estudiantes lograron asimilar el conocimiento de una forma significativa, obteniendo resultados positivos en las diferentes experiencias realizadas en el aula de clases.

Las experiencias realizadas a través del juego, sumado al uso de material didáctico novedoso complementó el desarrollo de las diferentes estrategias planeadas y desarrolladas con los estudiantes del grado transición, permitiendo un aprendizaje significativo, ya que estas transformaron la forma en cómo se abordaban los temas en el aula de clases. Este material didáctico y las diferentes experiencias generaron en los estudiantes curiosidad por seguir aprendiendo, demostrando gran interés en la temática propuesta y en la forma de abordarla.

Palabras claves: Alimentación, aprendizaje, juego, curiosidad, salud.

Abstract

This pedagogical action project aims to raise awareness among students of the transition grade, parents, and the educational community of the “I.E Liceo la Presentación” of the city of Duitama, about the importance of acquiring and practicing healthy eating habits to avoid health problems and ensure concentration and effective learning.

Observation was used to recognize the existence of the problem, wherein high consumption of foods with excess sugar and other harmful ingredients was perceived.

The use of games as a learning tool was crucial for the development of this pedagogical method, which contributed significantly to the students' knowledge acquisition. The activities were designed in a didactic way that allowed the students to manipulate, observe, play, and imagine, leading to significant learning outcomes.

Learning through play is a fundamental strategy for the acquisition of knowledge, as it captures the attention of all students in the classroom through innovative and interactive teaching materials. The students' curiosity is awakened, and they can better understand the subject matter.

The project's outcomes showed that the students acquired healthy eating habits, prioritizing the low intake of foods with high levels of sugar. The students also expressed curiosity to know more about the functioning of their bodies.

The game, as an evaluation tool, revealed that the students had assimilated knowledge effectively, obtaining positive results in the different experiences carried out in the classroom.

The game-based learning experiences, along with the use of innovative teaching materials, complemented the strategies planned and developed with the students in the transition grade. As a result, significant learning was achieved, as these approaches transformed the way in which topics were taught in the classroom. The teaching materials and different experiences

sparked curiosity in the students and encouraged them to continue learning, demonstrating great interest in the proposed topics and the methods used to approach them.

Keywords: Food, learning, play, curiosity, health.

Tabla de Contenido

Introducción	8
Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica.....	10
Pregunta de Investigación	11
Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica.....	13
Marco de Referencia de la Planeación Didáctica.....	16
Planeación Didáctica	19
Enfoque Didáctico.....	23
Implementación.....	26
Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica	29
Conclusiones	32
Referencias Bibliográficas	34
Apéndices	36

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Carpeta de Práctica Pedagógica</i>	36
---	----

Introducción

El presente proyecto pedagógico se llevó a cabo en la Institución Educativa Liceo la presentación de la ciudad de Duitama, Boyacá, en donde participaron los estudiantes del grado transición cuya edad oscila entre 5 y 6 años. Una vez se realizó el proceso diagnóstico por medio de la observación se identificó la problemática sobre el alto consumo de azúcar en su dieta, cabe comentar que los alimentos altos en azúcar generan grandes afectaciones a la salud a corto, mediano y largo plazo como: sobrepeso, obesidad, cáncer colorrectal, trastornos cardiovasculares, enfermedades coronarias y cerebro vasculares, entre muchas otras. El consumo de azúcar en altos niveles afectará la salud de los niños dado que la están ingiriendo en muy altas dosis y de una forma recurrente. Además de expuesto anteriormente el alto consumo en azúcar genera en los niños un comportamiento hiperactivo que tiene como consecuencia un déficit de atención y concentración que impide un correcto desarrollo de las actividades académicas en el entorno escolar.

Es por esta razón que esta propuesta pedagógica tiene como objetivo principal promover estrategias donde se logre concientizar a los estudiantes, padres de familia y comunidad educativa sobre la importancia de generar y practicar hábitos alimenticios saludables para evitar problemas de salud y lograr que los estudiantes del grado transición desarrollen la concentración y un aprendizaje significativo. Además, se pretende diseñar una estrategia didáctica que logre concientizar a los estudiantes del grado transición sobre la importancia de tener autocuidado con el cuerpo y alimentarse de forma adecuada.

Igualmente promover entre la comunidad educativa hábitos saludables, donde se muestre la realidad de consumir azúcar, para generar una concientización en el la I.E Liceo la presentación de Duitama. Es de vital importancia enseñar a los niños hábitos alimenticios saludables ya que en la actualidad se encuentran expuestos a una gran variedad de comestibles

que resultan bastante atractivos para ellos, pero no cumplen con los requerimientos nutricionales que necesitan, por el contrario, pueden generar problemas en su desarrollo corporal y cognitivo.

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica

El grupo del grado transición del colegio liceo la presentación de Duitama este compuesto por 23 niños, de los cuales son 15 niñas y 8 niños, se encuentran en la edad de 5 a 6 años. La mayoría de estudiantes tienen a sus padres los cuales viven juntos, otros están separados, algunos padres tienen microempresas, otros padres cuentan con trabajos estables, la mayoría de padres pertenecen al estrato socio económico 3 y 4.

Normalmente se refleja un buen ambiente de convivencia escolar, muy pocos niños presentan dificultades en regular su conducta compulsiva hacia los demás, también expresan sus sentimientos y gustos, en cuanto a relaciones personales algunos estudiantes presentan dificultades para trabajar en equipo y prestar los útiles escolares.

Hay 3 estudiantes que presentan problemas de lenguaje y en ocasiones no respetan las reglas de juego, otros se distraen fácilmente, no prestan atención y son un poco dispersos e indisciplinados, algunos estudiantes presentan dificultades al reconocer y diferenciar el sonido de algunas letras, otros no comprenden ni pueden pronunciar las sílabas, ni armar palabras de dos sílabas y leerlas, las transcriben de forma invertida.

Algunos niños y niñas cuentan los números del 1 al 20 pero no reconocen su cantidad, también escriben de forma invertida, presentan dificultades para reconocer su lateralidad, no hay comprensión de los conceptos de hoy, ayer o mañana, algunos identifican las figuras geométricas.

En ocasiones practican hábitos de higiene personal, se les dificulta reconocer y practicar hábitos de alimentación saludable, comparten conocimientos que son parte de su familia. Les gusta jugar y divertirse con sus mejores amigos.

Pregunta de Investigación

En la I.E Liceo la presentación de Duitama se evidencia que los estudiantes del grado transición consumen en sus alimentos demasiado azúcar, afectando la concentración y participación activa en las clases, los estudiantes después de llegar del descanso están hiperactivos, se les dificulta concentrarse, generando interrupciones constantes en las explicaciones e impidiendo que la docente desarrolle su clase con normalidad.

Frente a este problema se piensa que es la falta de buenos hábitos de alimentación saludable, quizá porque los padres no son conscientes de una correcta alimentación en sus hijos. Sumado la normalización en la ingesta de comestibles con altos niveles de azúcar que coacciona a ingerir este tipo de comestibles que son perjudiciales para la salud.

Estos alimentos altos en azúcar provocan graves afectaciones en la salud, a algunas personas la afecta de forma rápida y otras sufren las consecuencias tiempo después, las enfermedades que producen consumir estos alimentos son: sobrepeso, obesidad, cáncer colorrectal, trastornos cardiovasculares, enfermedades coronarias y cerebro vasculares, entre otras.

Se debe actuar inmediatamente ya que estos niños y niñas presentan dificultades de concentración en su estudio y su salud se puede ver deteriorada a corto, mediano y largo plazo por la falta de autocuidado y conocimiento, generando problemas serios a la calidad de vida de la persona.

Esta propuesta pedagógica busca promover estrategias donde se logre concientizar a los estudiantes, padres de familia y comunidad educativa sobre la importancia de generar y practicar hábitos alimenticios para evitar problemas de salud y lograr que los estudiantes del grado transición desarrollen la concentración necesaria y tengan un aprendizaje significativo.

Teniendo como referencia lo anterior se genera la siguiente pregunta ¿Cómo, a partir del diseño de una estrategia didáctica, se logra concientizar a los estudiantes del grado transición de la Institución educativa Liceo la presentación de la ciudad de Duitama, Boyacá, a cerca del consumo de comestibles con altos niveles de azúcar y como estos influyen en su desempeño académico y social?

Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica

Entre los investigadores que han realizado estudios correlacionales para abordar el tema de la relación entre sacarosa y el incremento de la exaltación de las conductas hiperactivas en las niñas y niños. Prinz, Roberts y Hantman (1980). Descubriendo en la investigación que las niñas y niños excesivamente activos evidenciaban congruencia positiva en la cantidad de azúcar y en los niveles de conducta y aumento en intensidad de conductas hiperactivas en niños figuran Prinz, Roberts y Hantman (1980). Es por ello que los autores sugieren que se investigue más la relación entre el consumo de sacarosa y la hiperactividad. Consideramos que esta investigación posee a su favor ya que los autores fueron rigurosos en la selección de su muestra, descartando aquellos casos en donde se detectaron otras condiciones super impuestas a la de hiperactividad.

Además, Connors y cols (1976). Explicaron a los padres de familia de una forma muy detallada, con nutricionistas expertos sobre cada proceso que se debe seguir para la preparación correcta y registro de los alimentos que consumen día a día, ya que se debe tener conciencia sobre la correcta manipulación, preparación y cantidades según su peso y talla.

Así mismo Harley y cols, (1978) realizaron una investigación donde se sustituía la dieta; se realizó control de muestras, seguir estrictamente la dieta, reflexiones conductuales etc. Este estudio es considerado por algunos como uno de los más satisfactorios y valiosos desde el punto de vista científico Taylor, (1979); Valery, (1984). Harley y colaboradores (1978) les suministraron a las familias variedad de alimentos, incorporando onces para llevar al colegio y abastecimiento para momentos especiales; también reiteradamente los agentes de la investigación asistían a los hogares para asegurarse del cumplimiento de la investigación. Igualmente se realizaban visitas de seguimiento para observar en las aulas de clases, salones de juegos, medidas neuropsicológicas, los resultados de los estudios reportaron que, aunque si había diferencias significativas entre las personas del grupo control y los hiperactivos, no existía cambios

significativos en los indicadores evidenciados en los hiperactivos que podrían ser atribuidos a la dieta experimental. Algo para resaltar en el estudio, los padres seguidamente comunicaban progresos en la conducta de sus hijos al seguir la dieta experimental (13/36 madres y 14/20 padres). Se puede evidenciar que se refleja que los juicios de los padres de familia tienden a ser un poco subjetivos y menos confiables que los docentes.

De este modo, Cabezas (30) indica, las dificultades que generan en la salud la ingesta prominente de azúcar, al señalar que los azúcares adicionados se definen como los azúcares y jarabes que se adicionan a los alimentos durante su procesamiento o preparación. El consumo repetitivo de azúcar genera a las personas variedad de enfermedades como sobrepeso, alteraciones apáticas, desordenes en el comportamiento, variedad de cáncer y caries dental.

Es por ello, cuando siempre muestran la palabra azúcar en los productos industrializados hacen referencia a diferentes sustancias, pues existen variedades de productos que tienen azúcares como los monosacáridos, glucosa, fructosa, galactosa, sacarosa, lactosa y maltosa López A, (2008).

Por lo tanto, la sacarosa (azúcar de mesa): es el azúcar que siempre utilizamos el cual lo llamamos sacarosa o glúcidos, es un disacárido formado por una molécula de glucosa y una de fructosa, esta es sacada de la caña de azúcar y variedad de frutas, verduras y cereales. Los glúcidos son el carbohidrato principal del azúcar moreno, el azúcar impalpable, y de la melaza. La sacarosa tiene tres características principales, es soluble en agua, es dulce y es cristalizable Canary, (2016)

El azúcar es uno de los productos más utilizados en todo el mundo, variedad de teorías comentan que el azúcar es igual de adictiva que otras drogas, ya que el consumo de azúcar cruza las mismas etapas que la adicción a otras sustancias, el proceso neurobiológico es similar y tiene complicaciones considerables en todo el organismo; por lo tanto puede ser vista como la

adicción de la actualidad, dado que cumple con las 3 etapas de una adicción, la primer etapa es la iniciación, que son los primeros contactos del individuo con la sustancia, seguidamente la etapa de la afirmación, en la cual se caracteriza por un consumo habitual dirigido a sentir los efectos placenteros de la sustancia, y por último la etapa de la necesidad o dependencia, el sujeto presenta la dependencia psicológica y/o dependencia física. Esta teoría nos comenta porque existe la adicción al azúcar y el efecto que tiene la publicidad en el consumo de azúcar de los niños y niñas. Palma; Navarro; Lozada; Hernández, (2015).

Es por ello que en el carácter político se evidencia la necesidad de modificar los hábitos alimenticios de los estudiantes ya que de su concentración depende el éxito en el rendimiento académico. Actualmente se evidencia una dificultad en la transmisión del conocimiento docente estudiante por la baja predisposición a la actividad académica y a esto se le suma la nula gestión por parte de la institución educativa y padres de familia en cuanto a una correcta alimentación en niños y niñas de tan corta edad.

Se reconoce los intereses, sentimientos, pensamientos de cada estudiante con esta información se buscan y generan nuevas estrategias para implementar según las necesidades que se van viendo en el aula de clase, igualmente se potencializan sus conocimientos para que sean unas personas más útiles a este planeta.

Marco de Referencia de la Planeación Didáctica

Se debe entender que el ser humano tiene múltiples potencialidades, que hablar de competencia es saber que se debe trabajar en sí mismo, superarse, ser consciente de las diferentes capacidades que tiene, que debe trabajar en equipo para un bien común, dando lo mejor de sus potencialidades, es un proceso integral donde se debe tener en cuenta, los problemas que surgen en la vida, apoyar de forma positiva a la sociedad, a la comunidad, se debe ayudar a transformar el espacio donde estamos, es donde se debe tener en cuenta el saber ser donde se tiene la automotivación los diferentes valores para trabajar en equipo y lograr una excelente gestión. El saber hacer busca que se tenga total conocimiento para poder conceptualizar, interpretar y argumentar las diferentes ideas, en el saber hacer se deben aplicar de forma correcta los diferentes procedimiento y estrategias que se han planeado para un correcto funcionamiento. La competencia en el ámbito educativo busca que los estudiantes se formen en lo empresarial, integración sociocultural y la autorrealización quiere decir que las personas logren formarse para ser eficientes, para ser solidarios con todo lo que los rodea, con los demás y para que logren gestionar de forma correcta su propio proyecto ético de vida.

La propuesta pedagógica busca que los estudiantes logren gestionar de forma correcta su autocuidado, para tener una excelente salud, lograr alimentarse de forma correcta evitando el consumo de azúcar, de esta forma puede pensar de forma consciente, podrá gestionar un proyecto de vida saludable. Integrando los derechos básicos de aprendizaje en el grado transición Se apropia de hábitos y prácticas para el cuidado personal y de su entorno. Evidencias de aprendizaje: • Muestra independencia en la realización de prácticas de higiene y alimentación saludables. • Identifica algunas situaciones que ponen en riesgo su salud y seguridad. • Contribuye a mantener el aseo y organización de los espacios físicos que utiliza. • Practica

acciones individuales y colectivas que ayudan a prevenir problemas ambientales y a conservar su entorno.

De esta forma se trabaja por competencias e incentivando a los estudiantes para que logren alimentarse de forma saludable, cuidar su vida, cuidar la vida de los demás y generar cambios positivos en su familia y en la comunidad educativa.

Las competencias que propone Tobón (2010), buscan que el ser humano en general tenga humanidad, que el ser humano se enfoque más en lo que él puede hacer y no en si él lo hace mejor que el otro, invita a una introspección donde las personas deben dejar de estar compitiendo por destacar más que el otro, si no que busca que los estudiantes sean eficaces, sean solidarios con los demás seres y con todo lo que los rodea, busca que las personas encuentren su humanidad y la esencia verdadera de la vida, que es ser feliz sin hacer daño a los demás; Un estudiante que aprende y practica cuidar su vida es una persona que apreciara y cuidara la vida de los demás.

Un buen desempeño académico genera en la niñez un aumento notable de la construcción de un aprendizaje autónomo, potencializando sus capacidades, sus destrezas, su creatividad, generando en los estudiantes una sana convivencia, trabajo en equipo, realizando una formación humana integral, formando y gestionando su propio proyecto ético de vida.

Una correcta alimentación debe estar integrada dentro del proyecto académico generando un objetivo de aprendizaje, realizando un proyecto transversal aplicando a diferentes momentos del conocimiento. El cual se debe vincular de forma integral al entorno familiar ya que es ahí donde nacen estos hábitos alimenticios.

Este proyecto se llevará a cabo en 3 etapas, en la primera etapa debe realizar una caracterización del cuerpo humano, En la segunda etapa se debe generar la responsabilidad que tiene el ser humano para lograr un correcto funcionamiento su cuerpo por medio de la enseñanza de hábitos saludables, la tercera etapa es la aplicación del conocimiento adquirido por medio de

actividades lúdico pedagógicas que promuevan el consumo de alimentos sin azúcar agregada.

Esta última etapa se debe aplicar con los niños, niñas y padres de familia por lo menos durante 3 meses con el objetivo acentuar estilo de vida.

Un ambiente académico sano potencializa la adquisición del conocimiento posibilitando en los estudiantes mayores espacios para la creación de nuevos conocimientos, aprendizajes y transformando la forma de pensar, de sentir y de actuar, dando como resultado seres humanos íntegros.

Planeación Didáctica

Se realizaron tres experiencias pedagógicas, cada una integrando los tres momentos, inicio, desarrollo, final, en la primera experiencia pedagógica se realiza la caracterización del cuerpo humano en el cual esperamos una transferencia de competencias y aprendizajes como el desarrollo de las habilidades corporales infantiles, plantea la necesidad de que los sujetos se reconozcan inicialmente como seres dotados de potencialidades en interacción con los demás y su entorno, evidencien tanto sus fortalezas como debilidades para aceptar y actuar según su condición. El reconocimiento de su cuerpo les permite, además, desarrollar las habilidades necesarias para desplazarse, seguir una dirección y posicionar su cuerpo, coordinar sus movimientos, entre otras. El desarrollo de su corporeidad contribuye a su cuidado, compromiso y responsabilidad de sus actos físicos, al tomar conciencia de sus efectos y afectación hacia los demás, apropiándose de hábitos y prácticas para el cuidado personal y de su entorno, muestra independencia en la realización de prácticas de higiene y alimentación saludable, identificando algunas situaciones que ponen en riesgo su salud y seguridad.

Al experimentar el cuidado, los niños y las niñas aprenden a cuidar, no solo de sí mismos, desde prácticas personales y hábitos de vida saludables, sino de los demás pares, familias, docentes, también de su entorno como espacio de bienestar.

Estas experiencias pedagógicas se realizaron en dos sesiones, como momento inicial de la primera experiencia llamada caracterización del cuerpo humano se realiza el baile del cuerpo, en el cual se busca que los estudiantes tengan una noción sobre el tema que vamos a aprender. En este baile las niñas y los niños identificaron las diferentes partes de su cuerpo. A continuación se lleva a cabo la actividad central que consiste en realizar la exposición de los diferentes sistemas, se comparte el material didáctico realizado en botella plástica recuperada, donde el estudiante debe estirar el globo que está en la parte inferior de la botella para inflar los dos globos

que están dentro de la botella, el cual asemeja a los pulmones cuando inhala y exhala; los estudiantes del grado transición se muestran asombrados al ver el sistema circulatorio, al evidenciar como se asemeja la sangre cuando transita por las diferentes arterias y venas, seguidamente se muestran los videos de los sistemas nervioso, digestivo, urinario y endocrino, los estudiantes están atentos, después de ver los videos se habla de lo los diferentes sistemas, donde los estudiantes comentan que no habían visto como funcionaban los sistemas, después deben plasmar en una hoja el sistema que más les llamó la atención. Para el cierre a la primera experiencia pedagógica Cada estudiante debe pasar al tablero y colocar un sistema en la silueta humana, debe explicar su función y cuidados.

En la sesión 2 Actividad 2, en esta experiencia se busca que los estudiantes reconozcan la importancia de alimentarse de forma correcta, identifiquen los alimentos saludables y los que hacen daño al organismo, practiquen hábitos de alimentación saludables. Se realizó la experiencia pedagógica hábitos de alimentación saludables donde se realiza la actividad inicial el baile de las frutas y verduras para que los niños y niñas tengan una idea sobre el tema que vamos a realizar igualmente para que muevan su cuerpo y tengan disposición de entender los diferentes temas. Seguidamente se lleva a cabo la actividad central la cual trata de proyectar el video sobre la diferencia entre los animales carnívoros, herbívoros y omnívoros, también se proyecta un video donde muestra los daños que ocasiona el consumir azúcar al cuerpo. A continuación, se comparte a cada niña y niño diferentes imágenes de comestibles, donde ellos debe clasificar los alimentos saludables y no saludables, se muestra un plato de comida donde se explica las porciones que debe comer un niño. Para finalizar debatimos sobre lo aprendido, sobre el daño que hace el azúcar en nuestro cuerpo y como este no permite que nos concentremos en nuestras clases para interiorizar los diferentes conocimientos. También realizamos el juego de simbólico donde cada niño y niña imita a un animalito y debe decir si es carnívoro, herbívoro u omnívoro.

En la planeación de la tercera actividad la cual se titula “la aplicación del conocimiento adquirido por medio de actividades lúdico pedagógicas que promuevan el consumo de alimentos sin azúcar agregada”. Estas experiencias de aprendizaje se realizarán con el fin de generar conciencia en los niños, niñas y padres de familia sobre generar hábitos alimenticios saludables evitando el consumo del azúcar.

Se busca enseñar por medio del juego y de forma divertida realizar recetas saludables y muy fáciles de preparar. Incluir a los estudiantes en la preparación de sus alimentos para que conozcan y aprendan sobre el valor nutricional de cada alimento y de esta forma logren obtener una conciencia saludable.

Los aprendizajes que se esperan son comprender los conceptos de alimentación saludables, diferenciar los alimentos saludables y no saludables, aprender sobre los nutrientes y aportes nutricionales de los alimentos, despertar el gusto por preparar recetas saludables.

Para dar inicio a la actividad y como los estudiantes ya tienen una noción sobre alimentación saludable, se realizarán preguntas como: ¿Sabes que es estar saludable? Se explica de forma didáctica el concepto de saludable.

Seguidamente se habla sobre la alimentación saludable, donde se proyecta un video para que los estudiantes logren un aprendizaje significativo y generen conciencia sobre la importancia de comer de forma saludable y evitar el consumo de azúcar.

A continuación se procederá a realizar una pequeña teoría donde nos enfocaremos en enseñar recetas realizadas con ingredientes saludables, ejemplo galletas de ahuyama, se le enseñara a los estudiantes sobre los aportes nutricionales que tiene la auyama, seguidamente se enseñara un video de la receta de las galletas de ahuyama, se llevará una muestra de la receta de las galletas de ahuyama a los estudiantes para que degusten y luego se realizara un debate de lo

que piensan sobre la comida que acabaron de ingerir y de la comida saludable para enfocarlo en la vida diaria.

Se enviará un video de la receta de galletas de ahuyama para que preparen la receta en familia, en este video se hablara sobre la importancia de preparar y consumir alimentos saludables bajos en azúcar, generando conciencia a los padres y a los hijos sobre la importancia de consumir alimentos que aportan a la salud y sin necesidad de consumir de forma excesiva azucars. Los padres como evidencia se deben grabar en familia preparando las galletas de ahuyama.

Enfoque Didáctico

Las secuencias didácticas permiten abordar temas de diferentes áreas en una sola clase ya que posibilita transversalizar algunos temas, como conceptos generales de ciencias naturales, nutrición, educación física, entre otras, permitiendo el juego como eje primordial para transmitir en el estudiante un aprendizaje significativo, igualmente se realizan diferentes estrategias donde se busca potenciar las diferentes habilidades de las niñas y de los niños.

Estas experiencias de aprendizaje se realizan con el fin de generar conciencia en los niños, niñas y padres sobre la importancia de consumir alimentos sin azúcar, fomentando una alimentación saludable, permitiendo ver cómo funciona el cuerpo de las personas, que alimentos requiere el cuerpo para estar saludable y permitir un desarrollo equilibrado, conocer los alimentos saludables y no saludables, motivar a los estudiantes y padres de familia a la preparación de receta fáciles y saludables.

Primero se debía conocer el estilo de aprendizaje de las niñas y los niños, se evidencio que aprenden por medio del juego de una forma más fácil y más significativa como lo menciona María Montessori, (1870-1952) se apoya en la teoría para el progreso y la independencia de los niños. Piensa que al niño se le debe ofrecer mucho afecto pero que también se le potencien todas sus habilidades, de debe aprovechar el potencial que tiene el niño para contribuir a su el niño es inquieto y en continua transición corporal. De esta formase crea un método adecuado para los estudiantes del grado transición para lograr conseguir las metas que se desean alcanzar, al momento de aprender cada niño y niña continúan

su aprendizaje de la mejor forma que les parezca y con las estrategias que más se adecuen a sus propias necesidades, el educador siempre va orientando, pero le da libertad al estudiante para su exploración y su construcción del conocimiento.

Se aborda la planeación didáctica adaptándola a los intereses y necesidades de los estudiantes, buscando que estas actividades fueran las más adecuadas para su edad y teniendo en cuenta la problemática evidenciada, para que esta aportara al aprendizaje al desarrollo de forma integral ya que se refleja la necesidad enseñar sobre el daño que hace el consumo desmedido del azúcar.

Las experiencias diseñadas son aptas para los estudiantes ya se realizan por medio del juego como lo menciona Vargas, (1995) menciona a H. Carl el cual pensaba que: El juego preserva y reemplaza el entendimiento, ingenio y destrezas del niño, joven o alumno, también el juego elabora nuevas rutinas y completa las que existen hasta mejorarlas, aprendiendo de forma significativa, ya que los juegos están diseñados para que conozcan los diferentes sistemas del cuerpo generan en el estudiante participación activa, para que exploren, toquen y analicen la forma de funcionar del cuerpo. En todas las actividades se busca que el estudiante este manipulando, indagando, analizando y participando de forma consciente y de esta forma logre realizar el instrumento de razonamiento.

Se busca que realmente el estudiante aprenda de forma significativa, practique los buenos hábitos alimenticios para estar saludable, también buscamos por medio de estas experiencias generar conciencia en sus familias.

Estas actividad son de gran importancia para los niños, niñas y padres, ya que no se cuenta con un conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo, se desconoce la correcta alimentación para mantener saludable a cada uno de los sistemas del cuerpo, así como los padres carecen de conocimiento sobre la gran importancia de alimentarse de forma saludable, de esta misma forma sus hijos desconocen la forma correcta de alimentarse saludablemente, viendo continuamente como los niños y niñas consumen alimentos con altos niveles de azúcar, evitando

que los estudiantes logren concentrarse en sus estudios ya que el alto consumo de azúcar afecta la concentración, la memoria y un sano desarrollo del cerebro.

Es por ello que se debe favorecer el proceso de aprendizaje el cual permite vincular diferentes estrategias y habilidades para generar el objetivo propuesto, posibilitando determinar las habilidades y conocimientos que se necesitan para desarrollar las diferentes actividades. Pretendiendo generar un aprendizaje significativo, logrando potenciar su desarrollo de forma correcta.

Así mismo se busca que los estudiantes logren entender y captar el nuevo conocimiento, también hace posible que el docente tenga una idea de saber que conocimientos tiene el estudiante sobre el tema o que hace falta por aprender para poder buscar la forma más eficaz para de enseñarle y que realmente tenga un aprendizaje significativo.

Por esta razón se debe tener un adecuado desarrollo de planificación educativa para poder diseñar y organizar estrategias didácticas de los diferentes temas y actividades que se realizarán en el proceso, es necesario que las actividades sean de interés para los niños y niñas, es decir, que les interese genuinamente. Los seres humanos aprendemos sólo cuando nos sentimos comprometidos de forma emocional (nos importa o nos afecta). Es por ello que se debe adoptar una temática que logre acoplar a los alumnos en experiencias del diario vivir, que les permita experimentar sus emociones. En la primera infancia se busca captar el interés de una forma más atractiva e interesante que le posibilite la exploración de las diferentes habilidades, las actividades lúdicas que le generen gran atención y aprendizaje.

Por consiguiente, se pretende aportar un conocimiento significativo en los estudiantes para que ellos eviten continuar consumiendo alimentos altos en azúcares, también lograr que comprendan como funciona su cuerpo y generar conciencia para que cuiden su salud.

Implementación

Inicialmente se realiza en la primera sesión la actividad inicial realizando el baile del cuerpo, en el cual se busca que los estudiantes tengan una noción sobre el tema que vamos a aprender. En este baile las niñas y los niños disfrutaban al bailar y al tocar las diferentes partes de su cuerpo, seguidamente se realiza la experiencia de desarrollo en donde se hace la exposición de los sistemas esquelético, sistema muscular, sistema circulatorio, sistema respiratorio: Se da el juego realizado en botella de material reciclado, donde el estudiante debe estirar el globo que está en la parte inferior de la botella para inflar los dos globos que están dentro de la botella, el cual asemeja a los pulmones cuando le entra y le sale aire. Los estudiantes disfrutaban y exploraban el material didáctico. Seguidamente se invita a los estudiantes del grado transición a explorar el sistema circulatorio, se muestran asombrados al ver como se ve la sangre cuando transita por las diferentes arterias y venas. Para finalizar se realiza la experiencia la cual consiste en que cada niña y niño deben pasar con una imagen de los diferentes sistemas al tablero para situarla en la silueta en el lugar donde le corresponde a cada sistema.

El Aprendizaje a través del juego como estrategia fundamental para la adquisición del conocimiento logra captar la atención de todos los estudiantes del aula de clases por medio de material didáctico novedoso e interactivo, permitiendo despertar la curiosidad de las niñas y niños acerca del funcionamiento de cada uno de los temas propuestos.

Igualmente, el material didáctico que se realizó para desarrollar las experiencias fue de gran ayuda para que la mayoría de estudiantes lograrán obtener un aprendizaje significativo, ya que la caracterización del cuerpo humano era un poco desconocida para ellos, sabían las partes básicas del cuerpo, pero no tenían conocimiento de su funcionamiento, este material didáctico y las diferentes experiencias generaron en los estudiantes curiosidad por seguir aprendiendo. Estas experiencias se realizaron en el aula de clases y en la zona verde, fueron espacios adecuados para

lograr desarrollar las experiencias cómodamente, contribuyendo para que los estudiantes estuvieran atentos a las instrucciones, explicaciones y de esta forma lograron potenciar sus conocimientos.

Así mismo, estas experiencias se realizaron en dos sesiones cuyo tiempo fue suficiente para lograr transmitir el conocimiento de una forma clara y divertida abordando la temática de forma general y despertando en los niños y niñas la curiosidad sobre el funcionamiento de su propio cuerpo y sus cuidados.

Por consiguiente, el juego como herramienta de evaluación evidenció que las niñas y los niños lograron asimilar el conocimiento de una forma significativa, obteniendo resultados positivos en las diferentes experiencias realizadas en el aula de clases. El juego como estrategia de evaluación responde directamente al método de aprendizaje aplicado, generando que los estudiantes disfruten y potencialicen su aprendizaje.

De este modo, se logra un aprendizaje satisfactorio, se despierta en los niños y niñas la curiosidad por adquirir nuevos conocimientos acerca de los temas expuestos, permitiendo un desarrollo integral en su proceso educativo. El proceso evaluativo evidenció un claro entendimiento de los temas propuestos, dado que el 100% de los estudiantes demostró un excelente dominio de la temática.

Los diferentes juegos, videos aportaron al conocimiento de los estudiantes puesto que los juegos estaban diseñados de forma didáctica donde permitía al estudiante manipular, observar, jugar e imaginar, ya que por medio del juego los niños y niñas adquieren un aprendizaje significativo, los niños y niñas generaron conciencia sobre el cuidado y respeto que deben tener con su cuerpo y la importancia de no consumir azúcar para estar saludables.

Los niños y niñas jugaban con los diferentes sistemas, también sabían dónde colocar cada sistema, la mayoría de estudiantes sabían para que funcionaba cada sistema y algunos cuidados

que se deben tener para que esos sistemas funcionen de forma correcta. Al ser recursos didácticos, novedosos le permite al estudiante la manipulación de los diferentes juegos, adquiriendo una experiencia significativa donde se le permite el descubrimiento, el asombro, la exploración de estos elementos didácticos posibilitó aprender nuevas habilidades, a desarrollar de forma divertida su inteligencia, generando la atención, la concentración, la percepción, la creatividad y razonamiento.

El uso de material novedoso complementó el desarrollo de todas las estrategias generando en las niñas y niños atención y participación deseada, logrando un aprendizaje dinámico y significativo.

Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica

En esta experiencia de aprendizaje se lograron tener resultados muy favorables ya que los estudiantes lograron obtener un aprendizaje significativo basado en el juego donde lograron asimilar y captar la variedad de experiencias que se planificaron adaptándolas a sus necesidades, teniendo una aceptación positiva donde adquiriendo nuevos conocimiento y experiencias, así mismo adquiriendo conciencia sobre el daño que hace el consumo de azúcar y como este influye en el proceso escolar. Como lo dice la Unesco (1980): el juego posibilita que el docente comprenda de mejor forma el proceder de los niños y niñas, el juego ofrece al pedagogo crear estrategias que permita potenciar las habilidades de los estudiantes.

Así mismo las experiencias implementadas como docente en formación se logró fortalecer el control de grupo, también despertar el interés por adquirir mayor conocimiento en los temas propuestos, igualmente logró el desarrollo de material didáctico capaz de estimular la atención e interés, se busca mejorar la planeación respecto a los tiempos para poder alcanzar los logros que se han planteado en la planificación de las estrategias.

Por consiguiente, se debe ampliar el tiempo disponible para la planeación de las experiencias, elaboración de materiales de las experiencias y tiempo para ejecutar las experiencias de aprendizajes, de esta forma se posibilita un aprendizaje optimo y se generan nuevas experiencias significativas.

Por ende, La interacción entre los estudiantes y el material didáctico permitió la inmersión en la temática a tratar, generando una experiencia enriquecedora posibilitando la adquisición del conocimiento de forma completa. Así mismo Ausubel (2002), refiere, que el aprendizaje es la memorización de carácter demostrativo en la recepción, son de gran relevancia en los procesos educativos, pues son las herramientas de las personas para captar y acumular la variedad de información, que establece cualquier campo de conocimiento.

De este modo el control de grupo sumado a la manipulación y exploración del material didáctico fueron de vital importancia para obtener como resultado experiencias significativas y concientización sobre el autocuidado.

Así mismo la interacción entre el material didáctico y los estudiantes permitieron un acercamiento directo con cada uno de los puntos expuestos permitiendo que las niñas y niños obtuvieran una experiencia directa con el aprendizaje.

Se espera contar con un tiempo extendido para planear las experiencias de aprendizajes, elaborar material didáctico e implementar las actividades en el aula de clase.

Se llevo a cabo la implementación de una estrategia de aprendizaje didáctica y novedosa la cual permitió una concientización en el funcionamiento y cuidado de su cuerpo, posibilitando en el estudiante la curiosidad por obtener más conocimiento de forma autónoma. Para Chacín, (2011) al realizar una planeación didáctica se debe tener en cuenta la clase de planeación didáctica si es anual, semestral, trimestral o diaria. También de tener claro la duración que tendrá la actividad, los requisitos académicos, Es de gran importancia saber cuál es la competencia esperada, el objetivo general y particular, sabe que temas y que contenidos se expondrán, muy importante tener claridad de los momentos inicio, desarrollo y cierre de esta forma hay una organización, así mismo como se realiza el acompañamiento a los estudiantes y como se va a realizar la evaluación.

Igualmente se deben tener en cuenta las necesidades que tienen los estudiantes, explorar que tipo de materiales generan mayor impacto en los niños y niñas, cada uno de los momentos este pensado en mantener y reforzar los conocimientos previos, la didáctica no se debe limitar a la construcción del conocimiento si no que se debe implementar también en el proceso evaluativo.

Es de gran importancia realizar una programación pedagógica ya que esta promueve el aprendizaje, genera estrategias para captar la atención de los estudiantes, se debe esmerar por que el alumno logre adquirir el conocimiento. Así mismo se debe comprender y entender las necesidades de los alumnos de esta forma se pueden buscar estrategias que contribuyan a potenciar las habilidades de los estudiantes. La metodología debe estar sujeta a variaciones, permitiendo que el estudiante exponga sus ideas, generando una clase muchos más didáctica y participativa. También se debe realizar una evaluación didáctica que genere en el estudiante autoconfianza y gusto por el proceso de aprendizaje.

El desarrollo de la planeación docente posibilita que sea más sencillo producir toda una preparación de los temas y el proceso de enseñanza y aprendizaje que se busca en el alumno. Esto trae consigo gestionar elecciones anticipadas a la práctica sobre qué es lo que se desea enseñar, para que se hará, que se busca que aprenda el estudiante, y cómo se puede obtener el conocimiento de la mejor forma.

Conclusiones

Las planeaciones que se diseñaron se adaptaron a los intereses y necesidades de los estudiantes, buscando que estas actividades fueran las más adecuadas para su edad y teniendo en cuenta la problemática evidenciada, para que esta aportara al aprendizaje al desarrollo de forma integral ya que se refleja la necesidad enseñar sobre el daño que hace el consumo desmedido del azúcar, también se generó la necesidad de tener tiempo para poder realizar estas experiencias de aprendizaje con los padres de familia ya que son los adultos responsables.

Generamos una concientización en los estudiantes acerca de la importancia de practicar hábitos alimenticios saludables aportando en el mejoramiento en su calidad de vida, igualmente diseñamos estrategias didácticas que posibilitaron la concientización en los estudiantes, sobre la importancia de tener autocuidado con su cuerpo y alimentarse de forma adecuada.

Se logró incentivar a los estudiantes en cuanto a los hábitos de alimentación saludables, visibilizando la realidad de consumir altos niveles de azúcar en la dieta diaria de los niños y niñas del grado transición de la I. E Liceo la presentación de la ciudad de Duitama, Boyacá.

En la realización de las propuestas de aprendizaje se tenía que elaborar gran cantidad de material didáctico que genera interés en los estudiantes, finalmente se logró realizar todo el material para poder llevar a los estudiantes. Igualmente, no se contó con buen tiempo para que los estudiantes lograran disfrutar los materiales didácticos, el material didáctico se donó al aula de clases del grado transición.

Se adquirió compromiso y cumplimiento en las diferentes actividades propuestas, también se obtuvo creatividad para realizar material didáctico, generar conciencia como docente en formación sobre el transmitir a los estudiantes hábitos alimenticios saludables para tener una excelente calidad de vida.

Se busca que los niños, niñas, padres de familia logren adquirir conciencia sobre la gran importancia que tiene alimentarse de forma saludable y evitar el consumo de altos niveles de azúcar, mostrando la variedad de enfermedades que se generan en el cuerpo al consumir altos niveles de azúcar. Igualmente, que los niños y niñas conozcan o tengan idea del funcionamiento de su cuerpo, tengan conocimiento de los aportes nutricionales de cada alimento.

Se logró realizar una concientización en los niños y niñas dado que manifestaban querer aprender más sobre las diferentes partes del cuerpo y sobre el daño que hace el consumo de niveles altos de azúcar, igualmente al consumir algún comestible preguntaban si era saludable o no, también leían la tabla nutricional de los empaques de los comestibles y comentaban que lo que están consumiendo es alto en azúcar. También los niños y niñas lograron interiorizar que son omnívoros, la mayoría de estudiantes entiende que el consumir azúcar es perjudicial para la salud.

Referencias Bibliográficas

- M. F. Martínez,(1989) *Hiperactividad en niños y su relación con la sacarosa y los aditivos de los alimentos Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 21, núm. 3, 1989, pp. 387-406*
Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá,
Colombia<https://www.redalyc.org/pdf/805/80521304.pdf>
- Martínez, (2016) A. S. *EL IMPACTO QUE TIENE LA PUBLICIDAD EN EL CONSUMO DE AZÚCAR DE LOS NIÑOS DE LA ZMG*
- Meneses Montero, Maureen; Monge Alvarado, María de los Ángeles *El juego en los niños: enfoque teórico Educación, vol. 25, núm. 2, septiembre, 2001, pp. 113-124* Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44025210.pdf>
- Meneses Montero, Maureen; Monge Alvarado, María de los Ángeles *El juego en los niños: enfoque teórico Educación, vol. 25, núm. 2, septiembre, 2001, pp. 113-124* Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44025210.pdf>
- Moreno, O. D. (2012). *Contexto y aporte de María Montessori a la pedagogía, a la ciencia ya la sociedad de su momento*. OD Romero, La pedagogía Científica en María Montessori: Aportes desde la Antropología, Medicina y Psicología.
- Palmero, M. L. R. (2011). *La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual*. IN. Investigación i Innovación Educativa i Socioeducativa, 3(1), 29-50.
- Ruiz Hernández, A. (2019). *Habilidad para desarrollar la planeación didáctica de los docentes en educación primaria*. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo,

(febrero).https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-329722_archivo_pdf_estrategias_grados_0_a_3.pdf

Tarapuez, F. E. (2013). *El juego y la lúdica en la reforma educativa colombiana*. *Lúdica pedagógica*, 2(18).

Vásquez Huamancaja, D. M., & Ochoa Castillo, V. A. (2023). *Estrés académico y consumo de alimentos altos en azúcar, sodio y grasas, en estudiantes de nivel superior en Huancavelica-2021*.

Apéndices

Apéndice A

Carpeta de Evidencias de la Práctica

https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/r/personal/lhcruzd_unadvirtual_edu_co/Documents/EVIDENCIAS%20C3%81TEDRA%20DE%20INFANCIAS?csf=1&web=1&e=fQJLjb