



IE. Dora Mayer - Bellavista - Callao

EA 4- A3 - Situación de Aprendizaje N-1

Nombre	¿Será importante los alimentos para fortalecer el Sistema respiratorio?				
Propósito:	Hoy las niñas y los niños reconocen la importancia de los alimentos para fortalecer el Sistema respiratorio.				
Área:	Ciencia y Tecnología	Grado:	3ero A-B-C-D	Fecha:	JUNIO-22

Actividades permanentes:

Asistencia, oración, normas de convivencia y de bioseguridad.

INICIO

- Empecemos¡Observa, lee y responde!

Luego de haber pasado por un proceso de malestares y enfermedades, nuestro compañero Raúl regreso a clases gracias a que su mamá le preparó un remedio casero, pero él nos contó también que su mamá ahora le ha incluido en su alimentación algunos alimentos para fortalecer su sistema respiratorio.

El profesor/a al escuchar esto lo llamó y conversó con él, ¿qué le habrá preguntado el profesor a Raúl?, ¿qué le habrá respondido Raúl?

- ¿Qué creen ustedes que estará consumiendo Raúl para fortalecer su Sistema respiratorio?
- ¿Quién creen ustedes que le haya recomendado esos alimentos a la mamá de Raúl?
- **Descubre la pregunta oculta.**



¿Q_e a__m__t_s f_rt_l_c__e_s_s__m_r_sp_r_t_r_o?

¡Lo hiciste muy bien! Ahora respondemos:

1. Ahora, a través de una lluvia de ideas, escribimos en la pizarra nuestras respuestas. A partir de esta interrogante pueden surgir ideas de aquello que ya conoces y otras ideas, dudas e inquietudes sobre lo que aún no conoces y qué te haría falta conocer para responder a la que llamaremos **pregunta de investigación**.

PROCESO

2. Frente a estas interrogantes, te invitamos a que escribas **una posible explicación a la pregunta de investigación**. Ahora escribiremos la posible explicación a la pregunta **¿Qué alimentos fortalecen nuestro Sistema respiratorio?**

Posible
explicación

Explicación inicial:

¡Ahora te toca investigar!

- Ahora debemos buscar información y para ello será necesario elaborar un plan, que te ayude a verificar las respuestas iniciales.



- Para orientarte en la búsqueda de información para dar respuesta a la pregunta de investigación te propongo algunas preguntas:
- ¿Qué información necesito para responder la pregunta de investigación?
- ¿Qué información buscaré?
- ¿Dónde buscaré la información?
- **RECUERDA:** Las fuentes de información, como libros, revistas, enciclopedias, etc. deben ser confiables, es decir deben ser producto de investigaciones.
- Ahora te invito a leer el texto “**alimentos que ayudan a combatir y prevenir resfriados**” que se encuentra en la sección de Anexos de esta situación de aprendizaje.

4. Interesante información, ahora organizaremos las ideas que has identificado en relación a la pregunta de investigación. Puedes empezar con un listado de ideas.



Listado de ideas

Cierre:

5. Escribe tu explicación final a la pregunta de investigación.

¿Qué alimentos fortalecen nuestro Sistema respiratorio? Y dibújalo.



Respuesta final:

- Ahora te invito a realizar una ficha de trabajo para reforzar lo aprendido (Anexo 2)

Reflexiona sobre tus aprendizajes

- Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:

Mis aprendizajes	Lo logré	Lo estoy intentando	¿Qué puedo hacer para mejorar mis
Conocen la importancia de los alimentos para fortalecer el sistema respiratorio.			

ALIMENTOS QUE AYUDAN A COMBATIR Y PREVENIR RESFRIADOS

SANAN



SALMÓN

Rico en ácidos grasos Omega 3 que reducen la inflamación



TÉ VERDE

Ayuda a calmar las molestias de la garganta



AGUA NATURAL

Reduce la congestión y previene la deshidratación



CALDO DE POLLO

Apaccha y tiene un leve efecto antiinflamatorio

ELIMINAN GÉRMENES



JENGIBRE

Propiedades expectorantes, antibióticas y antiinflamatorias.



AJO

Actúa como antibiótico natural. Es preventivo y curativo.



ACEITE DE OLIVA

Disminuye la inflamación lo que reduce el dolor.



MIEL

Excelente antitusivo. Previene y elimina la tos.

FORTALECEN SISTEMA INMUNE



CÍTRICOS

Vitamina C que fortalece el sistema inmune para prevenir resfriados.



CANELA

En casos de tos, ayuda a eliminar la congestión y tiene propiedades antibacterianas.



FRUTOS ROJOS

Contienen antioxidantes que refuerzan las defensas del organismo.



LECHE

Contiene vitamina D que pueden tener beneficios inmunológicos

NUTREN



VERDURAS ROJAS

Beta- carotenos que se transforman en vitamina A para proteger mucosas.



QUESO

Contiene ácido linoleico conjugado, un estimulante natural del sistema inmune.



GRANOS ENTEROS

Cereales de grano entero para ayudar a estabilizar la digestión.



FRUTA

Aporta fibra, antioxidantes y energía fácil de digerir.

Anexo

Ficha de trabajo N°2

- Recordemos la pregunta de investigación antes de contrastar las dos respuestas:
- ¿Qué alimentos fortalecen nuestro Sistema respiratorio?

1. Vuelve a escribir la explicación inicial y tú explicación final.

Explicación inicial

Explicación final

2. Llegó el momento de contrastar estas dos respuestas, responde a las preguntas:

a) ¿Qué similitudes encontré?

b) ¿Qué diferencias hay?

c) ¿Qué ideas debo considerar para mi explicación final?

d) ¿Qué ideas no debo considerar?

3. Escribe tu explicación final a la pregunta de investigación, luego de la elaboración de un organizador