



CIENCIA

Alimentación, energía y rondas estacionales

ENTENDIMIENTO ESENCIAL

- Desde Tiempos Inmemoriales
- Formas de vida

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

El alumno será capaz de:

- Identificar los alimentos tradicionales que los nativos americanos de Oregon comían durante cada estación.
- Describir cómo los nativos americanos de Oregon utilizaban cada estación para prepararse para el resto del año.

PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Cómo utilizamos los alimentos para representar el tiempo (por ejemplo, las vacaciones o las estaciones)?
- ¿Cuál es la relación entre la tierra y la energía?

LOGÍSTICA

- ¿Dónde se desarrolla la actividad?
Aula
- ¿Cómo se organizan los estudiantes?
 - Toda la clase
 - Equipos: 2 – 4
 - Pares
 - Individualmente

TIEMPO REQUERIDO

90 minutos

Visión general

Esta lección presenta la tradición nativa americana de las rondas estacionales y también analiza la importante conexión entre la tierra, los alimentos, la nutrición y la energía para los pueblos nativos americanos de Oregon. Muchas tribus migraban por temporadas, en función de las fuentes de alimentos que estaban disponibles en un lugar determinado en un momento dado. Las tribus y las bandas más pequeñas de nativos solían viajar varios cientos de millas en pocas semanas para llegar a tiempo a la siguiente fuente de alimentación.

Estas tradiciones variaban en función del territorio ancestral de cada tribu. Por ejemplo, las tribus costeras no seguían exactamente las mismas tradiciones ni comían los mismos alimentos que las tribus que vivían en los valles del interior, la Gran Cuenca o la Meseta de Columbia. Sin embargo, casi todas las tribus de nativos americanos de Oregon seguían alguna forma de rondas estacionales. Los alimentos recogidos y conservados en las rondas estacionales no sólo proporcionaban a las familias alimento y sustento durante el invierno, sino que también se convirtieron en uno de los pilares del comercio intertribal. Cuando los exploradores y colonos blancos llegaron a la región, seguidos de cerca por los comerciantes de pieles y los tramperos, los alimentos conservados también se convirtieron en un importante producto comercial con estos grupos, a menudo para mantener vivos a los recién llegados. En algunas tribus de Oregon,



Las mujeres realizaban la mayor parte del comercio entre las aldeas y otras comunidades y familias nativas, pero los hombres solían llegar a acuerdos comerciales con los exploradores y colonos blancos, tanto si viajaban por tierra como si llegaban en barcos por la ruta costera.

En esta lección, los alumnos reflexionarán sobre sus propias vidas y los alimentos que consumen a lo largo del año, a la vez que aprenderán sobre las tradiciones alimentarias de los pueblos indígenas de Oregon. Esta lección también ayudará a los alumnos a comprender la estrecha relación que los nativos americanos de Oregon tienen con la tierra.

Antecedentes para los profesores

- Obtenga más información sobre las rondas estacionales y los nativos americanos en Oregon visitando el siguiente sitio web:
 - Vida en el campamento Y Ronda estacional <https://trailtribes.org/umatilla/camp-life-y-ronda-estacional.htm>
- Revisar el concepto 9: Los pueblos indios y el respeto al medio ambiente del plan de estudios Indios en Oregon hoy : <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/equity/equityinitiatives/Documents/IndiansinOregonToday.pdf>
- Preparar el montaje de la estación para la actividad de Rondas Estacionales. Necesitará espacio para cuatro estaciones y suficientes copias de los folletos de invierno, primavera, verano y otoño para cada alumno.
- Decida cómo agrupar a los alumnos. Los estudiantes trabajan...

NORMAS

Normas de ciencias de Oregon

5-ESS3-1 - Obtener y combinar información sobre las formas en que las comunidades individuales utilizan las ideas científicas para proteger los recursos y el medio ambiente de la Tierra.

MATERIALES

¿Qué materiales se necesitan para que los alumnos realicen esta actividad?

- Hoja de trabajo sobre los alimentos de temporada (1 por cada 2-4 alumnos)
- Folleto de invierno (1 por alumno)
- Folleto de primavera (1 por alumno)
- Folleto de verano (1 por alumno)
- Folleto de otoño (1 por alumno)



Lo ideal es que se haga en pequeños grupos de 2 a 4 personas.

Consideraciones para los profesores

Evaluación

- Los profesores deben escuchar y analizar el debate de los alumnos para asegurarse de que comprenden los conceptos de alimentos de temporada y rondas estacionales.

Prácticas

- Puedo identificar los alimentos tradicionales que los nativos americanos de Oregon comían durante cada estación.
- Puedo describir cómo los nativos americanos de Oregon utilizaban cada estación para prepararse para el resto del año.
- Puedo establecer conexiones significativas sobre los alimentos que consumo en el contexto del aprendizaje de las rondas estacionales para las comunidades y naciones indígenas.

VOCABULARIO

Nutrición - Proceso de proporcionar u obtener los alimentos necesarios para la salud y el crecimiento.

Estación - Una de las cuatro divisiones del año marcada por patrones climáticos y naturales específicos.

Caza – Perseguir y matar a un animal para obtener alimentos y otros suministros.

Recolección – Tomar y reunir una colección de artículos.

Rondas estacionales - Un patrón de desplazamiento de un lugar a otro para cazar y recolectar alimentos y otros recursos.



Reflexión/cierre

- Pida a los alumnos que identifiquen y comenten sus alimentos favoritos de la temporada actual.
- Pida a los alumnos que expliquen cómo preparan los alimentos de temporada con sus familias.
- Realice un debate en clase sobre una de las preguntas esenciales.

Apéndice

Los materiales incluidos en la carpeta electrónica que apoyan esta lección son:

- PowerPoint
- Hoja de trabajo de alimentos de temporada
- Hoja de trabajo de invierno
- Hoja de trabajo de primavera
- Hoja de trabajo de verano
- Hoja de trabajo de otoño

Actividad 1

Introducción a la nutrición, la energía y la alimentación

Tiempo: 15 minutos

Esta actividad introduce el concepto de energía y cómo la gente obtiene energía de los alimentos que consumen

Paso 1:

Introduce el tema de la energía y da la definición de energía como "la fuerza necesaria para la actividad física o mental". Utilizando una escala del uno al cinco (siendo el uno el menor y el cinco el mayor), pida a los alumnos que elijan un número que represente su nivel de energía en este momento. Pida a los alumnos que muestren ese número con los dedos. Por ejemplo, si alguien siente un nivel de energía de cuatro, levantaría cuatro dedos. Deje que los alumnos piensen entre 20 y 30 segundos y que levanten los dedos.

Paso 2:

Pregunte a los alumnos de dónde obtenemos energía nosotros (los seres humanos). Deje un par de minutos para las respuestas y el debate. Permita respuestas que no estén relacionadas con la comida. A continuación, pida a los alumnos ejemplos de cuándo sienten mucha energía. Deje un par de minutos para las respuestas y el debate.

Diga:

Probablemente hayas notado que hay momentos en tu vida en los que sientes mucha energía. Esto puede ser después de comer azúcar o cuando estás jugando con amigos o cuando estás fuera. Probablemente también hayas notado que hay momentos en tu vida en los que sientes que te falta energía. Esto puede ocurrir cuando te despiertas por la mañana o después de un evento estresante, o después de una comida abundante, o después de la actividad física. Es normal que tus niveles de energía suban y bajen durante el día dependiendo de lo activo que seas, de lo que ocurra a tu alrededor, de cuánto duermas y del tipo de alimentos que comas. Hoy vamos a hablar de la energía que obtenemos de los alimentos. La comida es una de las principales formas que tiene el ser humano de obtener energía. Algunos alimentos son realmente buenos para darnos energía, y otros no nos dan mucha energía en absoluto.

Actividad 1 (Continuación)

Paso 3:

Formule a los alumnos las siguientes preguntas y deje tiempo para las respuestas y el debate:

- ¿Qué alimentos te hacen sentir enérgico y activo?
- ¿Qué alimentos te hacen sentir lento o cansado?

Actividad 2

Alimentos de temporada

Tiempo: 30 minutos

Diga:

Aunque los seres humanos necesitan alimentos todos los días del año, los tipos de alimentos disponibles pueden cambiar según la estación. Algunos alimentos son mejores para comer en invierno, y otros en primavera o verano. Sé que muchos de ustedes pueden comer los mismos tipos de alimentos durante todo el año, pero hace mucho tiempo no había supermercados donde pudieran obtener alimentos, y no había refrigeradores y congeladores que pudieran mantener esos alimentos frescos. La gente tenía que comer lo que estaba disponible en la naturaleza, justo donde vivían.

Paso 1:

Pregunte a los alumnos si pueden nombrar algún alimento que sólo se cultive en determinadas épocas del año. Permita algunas respuestas. Pídales que piensen en cómo la refrigeración y los supermercados han cambiado la relación estacional con los alimentos.

Paso 2:

Si los alumnos no están ya en pequeños grupos, póngalos en grupos de dos a cuatro. Utilice el método de agrupación que mejor se adapte a sus alumnos y a su aula.

Diga:

Voy a dar una hoja de trabajo de alimentos de temporada a cada grupo. Quiero que trabajen juntos para pensar en los alimentos que son mejores para comer durante cada temporada. No pasa nada si algunos alimentos aparecen en más de una estación. Tampoco pasa nada si todo tu grupo no está de acuerdo con todas las respuestas. No te centres en tener "razón" o "no tenerla"; céntrate en aportar ideas.

Paso 3:

Distribuya la hoja de trabajo sobre alimentos de temporada y deje tiempo para que los grupos trabajen. A medida que los estudiantes trabajan, supervise la actividad del grupo y vuelva a centrar a los estudiantes que están fuera de la tarea.

Actividad 2 (Continuación)

Paso 4:

Pida a los alumnos que terminen su trabajo en pequeños grupos y que vuelvan a prestar atención a toda la clase. Procese la actividad pidiendo a un representante de cada grupo que comparta las anotaciones de su grupo en la hoja de trabajo. Dependiendo del tiempo restante y del compromiso de los estudiantes, utilice una de las siguientes opciones para procesar:

- Para cada estación, pida a cada grupo que nombre un alimento que consuma durante esa estación.
- Pida a cada grupo que nombre uno o dos alimentos que consuma durante cada estación.
- Para cada una de las cuatro estaciones, utilice el proceso de las "palomitas": pida a los alumnos que "aparezcan" y compartan voluntariamente sus ideas sobre un alimento que consumen.

Opción de ampliación de la actividad: Pida a cada grupo que cree un póster o ayuda visual de su hoja de trabajo. Anime a los alumnos a ser creativos con sus obras de arte y materiales. Su póster debe incluir cada una de las cuatro estaciones y qué alimentos comen durante cada temporada.

Actividad 3

Rondas estacionales

Tiempo: 45 minutos

Nota del facilitador

En esta actividad se pide a los alumnos que se desplacen por la sala a diferentes estaciones que representan las cuatro estaciones. Cada estación debe incluir varias copias del folleto para esa temporada. Dependiendo de la disposición de la clase, puede preparar las estaciones (con los folletos) con antelación. Piense en cómo distribuir a los alumnos en pequeños grupos de trabajo; los grupos deben ser capaces de trabajar juntos con un mínimo de conflictos.

Diga:

La idea de comer alimentos que coincidan con las estaciones no es una idea nueva. Los primeros oregoneses, los nativos americanos, siempre han tenido una relación especial con la tierra y sus recursos naturales, incluidos los alimentos. Las comunidades indígenas de Oregon entendían que los alimentos cambiaban con las estaciones. Como resultado, se desplazaban a diferentes zonas en distintas épocas del año para seguir las pautas de caza, pesca y recolección de alimentos cultivados de forma natural. Las tribus tenían cuidado de no utilizar demasiado un tipo de alimento, para que otras personas pudieran utilizarlo también. Los líderes tribales estudiaron los patrones climáticos y las condiciones de la vida silvestre para determinar el mejor momento para trasladarse. Este proceso se denomina rondas estacionales, y aún hoy lo practican muchas tribus.

Diga:

Tenemos cuatro estaciones alrededor de la sala, una para cada estación del año: invierno, primavera, verano y otoño. En un pequeño grupo, visitarás cada estación y aprenderás sobre los alimentos que están disponibles durante esa temporada. Algunos de los alimentos que ya los conoces y otros pueden ser nuevos para ti. También aprenderás lo que los nativos americanos de Oregon hacían tradicionalmente durante cada estación para recolectar, cazar y preparar los alimentos, de modo que tuvieran la energía y la nutrición necesarias para llevar una vida sana. Una vez más, muchos nativos continúan siguiendo estas tradiciones en la actualidad.

Actividad 3 (Continuación)

Nota del facilitador

Dependiendo del tamaño de la clase, puede ser necesario tener más de un grupo en una estación al mismo tiempo.

Separe a los alumnos en pequeños grupos y pida a cada grupo que elija una estación para empezar. Deje pasar de 5 a 10 minutos en cada estación.

Mientras están en una estación determinada, los grupos deben leer el folleto y discutir lo que han aprendido. Si es necesario, proporcione una pregunta de debate para cada estación.

Preguntas de debate sugeridas para cada estación:

- Invierno: ¿Cómo utilizaban tradicionalmente los nativos americanos de Oregon esta estación para prepararse para el resto del año?
- Primavera: ¿Cómo nos indica la naturaleza que la primavera está cerca? ¿Qué señales hay?
- Verano: ¿Qué alimentos de verano son tus favoritos para comer?
- Otoño: ¿Cómo utilizaban tradicionalmente los nativos americanos de Oregon esta estación para prepararse para el invierno?