



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

## GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



**Medio:** TV

**Fecha:** Miércoles 21 y viernes 23 de octubre de 2020

**Área curricular:** Educación Física

**Grado:** Segundo de Secundaria

### Programas

1	La actividad física y sus beneficios en la calidad de vida	Miércoles 21 de octubre
2	La frecuencia cardiaca y respiratoria al realizar actividad física	Viernes 23 de octubre

### Situación significativa

Aunque cada uno enfrenta el confinamiento obligatorio de distinta manera, este ha generado que la mayoría de las personas experimenten situaciones de estrés, que se pueden manifestar física y emocionalmente. Dichas situaciones alteran nuestro comportamiento y, por ejemplo, pueden ocasionar que realicemos menos actividad física, que consumamos comida en exceso o que perdamos el apetito. Todo ello pone en riesgo nuestra salud integral.

Por ejemplo, Mariana, una adolescente de 13 años, solía ir a sus clases de danza para bailar con sus amigos. Ahora que ya no puede hacerlo, se ha dedicado a sus clases remotas, lo que ha originado que en ocasiones se muestre irritable con su hermano porque no se ponen de acuerdo para utilizar la computadora. Además, ha empezado a consumir más alimentos de los que necesita debido a un cuadro de ansiedad. Ante esta situación, decide conversar con su mamá, quien está preocupada por ella. Mariana le cuenta que siente que tiene mucha energía que no utiliza y que mantiene el deseo de comer como antes, cuando bailaba. Asimismo, reconoce que ahora se cansa más rápido porque su corazón late con mayor intensidad y su respiración se acelera.

Tu reto esta semana es adquirir prácticas de alimentación saludable y a realizar actividad física en tu hogar, teniendo en cuenta tu frecuencia cardiaca y respiratoria para controlar la intensidad de tu esfuerzo. Para ello, implementarás una rutina para realizar la actividad física que prefieras y que incluya un régimen de alimentación según las necesidades de consumo de un adolescente.



PERÚ

Ministerio  
de EducaciónAPRENDO  
en casa

## GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

### Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes elaboren una rutina teniendo en cuenta su frecuencia cardíaca y respiratoria con la intención de mejorar su calidad de vida.

El día miércoles comprenderán la importancia de mover nuestro cuerpo y realizarán una rutina de actividad física. Luego, conocerán la situación significativa y reflexionarán sobre aquellos momentos en los que han experimentado alteraciones en su estado de ánimo por el estrés y la ansiedad, y cómo se expresaron estas situaciones (ganas de comer, tensión, irritabilidad, entre otros). Para contrarrestar ello, sabrán que deben elaborar una propuesta para hacer actividad física diariamente y llevar a cabo un régimen de alimentación balanceado. En ese sentido, se familiarizarán con los criterios con los que evaluarán su propuesta. Luego, reconocerán qué implica tener calidad de vida desde el punto de vista de la salud y entenderán que un aspecto importante es el desarrollo de hábitos o estilos de vida saludables, como practicar regularmente ejercicios, tener una alimentación balanceada y respetar las horas de descanso. Entenderán, además, los efectos negativos de un estilo de vida sedentario y los beneficios de un estilo de vida activo: a) a nivel fisiológico, equilibra los niveles de glucosa, insulina y HDL en el organismo, evita el sobrepeso y la obesidad; b) a nivel físico, fortalece el sistema cardiovascular y el sistema osteomuscular, y mantiene la forma física; c) a nivel cognitivo, ayuda a mejorar los procesos cognitivos; y d) a nivel emocional, mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. También, relacionarán algunas hormonas (endorfina, dopamina y serotonina) con la sensación de bienestar físico y emocional, y comprenderán que estas sustancias pueden liberarse al practicar actividad física. Seguidamente, escucharán a algunas personas hablar sobre los beneficios de la actividad física, y que la Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños y adolescentes realicen actividad física tres días a la semana durante una hora.

El día viernes, recordarán lo que hicieron en el programa anterior. Luego, entenderán cuál es la importancia de monitorear la frecuencia cardíaca durante la actividad física y en los momentos de reposo a través de las pulsaciones por minuto. En ese sentido, entenderán qué es la frecuencia cardíaca y cómo el rango normal de pulsaciones por minuto (60 a 100) les permitirá determinar el grado de intensidad del esfuerzo que pueden hacer durante la actividad física. Para ello, y por medio de algunos ejercicios físicos, aprenderán a medir dichas pulsaciones por medio del pulso carotídeo o el pulso radial durante 30 segundos para luego multiplicarlo por dos. De este modo, determinarán la relación entre frecuencia cardíaca y el ejercicio físico. Luego, conocerán qué es la frecuencia respiratoria y, a través de algunos ejercicios, aprenderán a medirla mediante el número de respiraciones que realizan por minuto. También, sabrán cuándo sucede la taquipnea (más de 20 respiraciones por minuto) o la bradipnea (menos de 12 respiraciones por minuto). Finalmente, realizarán un ejercicio metacognitivo sobre lo que aprendieron.



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

## GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

### Competencia y capacidades

#### Asume una vida saludable.

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.
- Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.

### Evidencia de aprendizaje

Propone una rutina para realizar actividad física considerando su frecuencia cardíaca y respiratoria. Para ello, escoge la actividad de su preferencia y que pueda realizar en su hogar. Luego, mide y registra su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de llevar a cabo la rutina que ha propuesto. Con la información registrada y las sensaciones que experimentó, analiza cómo se ha sentido física y emocionalmente (antes, durante y después) y determina qué hacer para controlar la intensidad física del esfuerzo realizado. Registra su experiencia y la guarda en su portafolio.

### Enfoque transversal

#### Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, a través de su rutina de ejercicios y el análisis de cómo se sintieron al realizar actividad física, comprenden la necesidad de ejercitarse diariamente controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria.

### Recursos

- BBC News Mundo. (2020). Coronavirus: 5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el covid-19. Recuperado de: <https://bbc.in/2SGiOpZ>



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

## GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

### Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.  
Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/3dnc3Ta>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM\\_N\\_093-2020-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf)

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM\\_N\\_094-2020-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf)

## “Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)

