GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Medio: TV
Fecha: Del lunes 19 al viernes 23 de octubre de 2020
Área curricular: Educación Física, Ciencia y Tecnología, Comunicación y Personal Social
Ciclo: V (quinto y sexto grado de Primaria)

Situación significativa

Crecemos fuertes y sanos con prácticas saludables

Resumen

El propósito de esta situación significativa, para estas dos semanas, es que los estudiantes reflexionen sobre la importancia de tener hábitos de vida saludables, evalúen sus actividades cotidianas y tomen decisiones para mejorar sus hábitos. Para lograrlo, identificarán los hábitos inadecuados y las enfermedades que se relacionan con estos hábitos a través de casos cotidianos. Además, evaluarán las prácticas personales y familiares para una vida saludable. Con ese fin, considerarán las siguientes preguntas guía: ¿Qué significa tener una vida saludable? ¿Cómo influye en el desarrollo de un niño o niña de su edad? ¿Qué pasa cuando un niño o una niña no descansa lo necesario, no realiza actividad física o no se alimenta adecuadamente? A continuación, reflexionarán y tomarán una postura frente a este problema y, con ello, elaborarán un plan de acción que contribuya a mantener una vida saludable y que sirva como recomendación a otras personas y a sí mismos.

En esta primera semana, los estudiantes analizarán tres casos que tratan sobre las actividades cotidianas que realizan estudiantes de entre 10 y 13 años de edad. Para ello, leerán información sobre la vida saludable, y sobre las enfermedades relacionadas con estilos de vida inadecuados, obtenida de fuentes confiables. Posteriormente, identificarán en cada uno de los casos los hábitos inadecuados que tienen los estudiantes y, con ayuda de la información brindada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), reconocerán que tener una buena alimentación, rutinas de ejercicios constantes, descanso oportuno, buenos hábitos de higiene, postura corporal adecuada y comunicación saludable con su familia y amigos determina una vida saludable.

Después, investigarán sobre las enfermedades asociadas a los hábitos inadecuados (obesidad infantil, diabetes, desnutrición, anemia, etc.) a partir de la siguiente pregunta guía: ¿Qué enfermedades están asociadas a la práctica de

hábitos inadecuados? Seguidamente, completarán un cuadro de investigación donde determinarán lo que necesitan investigar, las fuentes que emplearán y cómo organizarán la información. De esta manera, contarán con los insumos necesarios para elaborar un organizador visual sobre la información investigada que los ayude a tener una mayor comprensión del tema. También, investigarán en diversas fuentes (entrevistas, libros, internet, etc.) acerca de las características que tienen los desayunos saludables y nutritivos para los púberes, y argumentarán su postura al proponer una lista de desayunos saludables considerando alimentos nutritivos propios de su región. Posteriormente, evaluarán su organizador visual y su lista empleando una ficha de autoevaluación.

Por otro lado, los estudiantes leerán y dialogarán sobre las prácticas saludables con el propósito de conocer sus beneficios para la vida. Para ello, observarán un afiche titulado "Cuerpo sano" y leerán el texto "¿Cómo alimentarme adecuadamente?". Luego, identificarán en ambos textos información relevante sobre hábitos saludables, que les servirán para proponer recomendaciones y elaborar un listado de alimentos y actividades saludables para el organismo. Asimismo, planificarán un diálogo considerando las siguientes preguntas: ¿Para qué dialogaré? ¿Qué fuentes confiables utilizaré? ¿Qué alimentos y acciones saludables para el organismo recomendaré? Además, considerarán algunas sugerencias para realizar este diálogo según el rol que asuman en la conversación. Por ejemplo, en el momento de hablar, empezarán con un saludo, expresarán sus ideas con claridad y con una buena pronunciación y entonación; y en el momento de escuchar, mostrarán atención y respeto, tomarán apuntes de la información que les llama la atención y opinarán a partir de la información que han escuchado.

Posteriormente, evaluarán sus gustos y hábitos –individuales y familiares– en situaciones relacionadas con una vida saludable. Para ello, con el apoyo de sus familiares, reflexionarán sobre sus hábitos respondiendo las siguientes preguntas: En relación con la higiene, ¿la familia acostumbra lavarse las manos antes de consumir alimentos? ¿Acostumbra cepillarse los dientes después de los alimentos? En cuanto a la alimentación y nutrición, ¿la familia consume verduras y frutas por lo menos tres veces a la semana? ¿Consume alimentos de origen animal por lo menos tres veces a la semana? ¿Consume leche o sus derivados por lo menos tres veces a la semana? En cuanto a la actividad física, ¿los adultos de la familia realizan por lo menos media hora de actividad física diariamente? ¿Los niños y las niñas en la familia practican algún deporte? En cuanto a sus gustos, ¿son saludables los alimentos que más nos gustan? ¿Qué actividades recreativas preferimos? ¿Son saludables?

Finalmente, elaborarán un cuadro donde identificarán los aspectos adecuados y los que se deben mejorar sobre los gustos y hábitos que tienen en su familia. Si estos hábitos no son buenos para ellos, continuarán reflexionando en torno a las siguientes preguntas: ¿Qué podrían cambiar? ¿Qué razones tienen para cambiar o eliminar algunos de sus hábitos? ¿Qué información necesitan conocer para adoptar mejores hábitos?

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Sesiones

1	Identificamos aspectos de una vida saludable	Lunes 19 de octubre
2	Conocemos las enfermedades asociadas a la práctica de hábitos inadecuados	Martes 20 de octubre
3	Leemos y dialogamos sobre la importancia de la práctica de hábitos saludables	Miércoles 21 de octubre
4	Aprendemos sobre los alimentos que podemos incluir en una dieta saludable y nutritiva	Jueves 22 de octubre
5	Examinamos nuestros gustos y hábitos para adoptar una vida saludable	Viernes 23 de octubre

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Áreas, competencias y capacidades

Educación Física:

Asume una vida saludable.

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.

Ciencia y Tecnología:

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.
- Evalúa las implicancias del quehacer científico y tecnológico.

Comunicación:

Se comunica oralmente en su lengua materna.

- Obtiene información del texto oral.
- Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.
- Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica.
- Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.

Lee diversos tipos de textos en su lengua materna.

- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.

Personal Social:

Construye su identidad.

- Se valora a sí mismo.
- Reflexiona y argumenta éticamente.

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Evidencias de aprendizaje

- Identifica los aspectos que determinan una vida saludable. Para lograrlo, lee información de la Organización Mundial de la Salud (OMS) acerca de lo que implica una vida saludable y sobre las enfermedades relacionadas con los estilos de vida, y observa la entrevista realizada a un nutricionista sobre la alimentación saludable. Luego, analiza tres casos sobre las actividades cotidianas de algunos estudiantes, reconociendo en cada uno de ellos los hábitos inadecuados que suelen tener y que repercuten en su salud.
- Elabora un organizador visual sobre las principales enfermedades producidas por los hábitos inadecuados. Para ello, investiga a partir de la siguiente pregunta guía: ¿Qué enfermedades están asociadas a la práctica de hábitos inadecuados para la salud? Luego, organiza en un cuadro de investigación los siguientes aspectos: qué necesito investigar, las fuentes que emplearé y cómo organizaré la información.
- Elabora un listado de alimentos y actividades saludables para el organismo. Para ello, observa el afiche titulado "Cuerpo sano" y la lectura: "¿Cómo alimentarme adecuadamente?", e identifica en ambos textos información relevante sobre hábitos saludables que le servirán para proponer algunas recomendaciones. Además, planifica un diálogo considerando las siguientes preguntas: ¿Para qué dialogaré? ¿Qué fuentes confiables utilizaré? ¿Qué alimentos y acciones saludables para el organismo recomendaré?
- Propone una lista de desayunos saludables considerando alimentos nutritivos propios de su región. Para empezar, hace una investigación en relación con la siguiente pregunta guía: ¿Qué características tienen los desayunos saludables y nutritivos para los púberes? Luego, organiza en un cuadro de investigación lo que necesita investigar, las fuentes que emplea y cómo organiza la información. Después, observa el video de una entrevista a un nutricionista y se plantea esta pregunta: ¿Qué alimentos debe contener un desayuno saludable? Asimismo, observa dos propuestas de desayunos y señala cuál de ellas es la más adecuada. Redacta su postura sobre cada una de las propuestas con apoyo de la información investigada.
- Elabora un cuadro de evaluación de sus gustos y hábitos para tener una vida saludable. Para lograrlo, reflexiona sobre los hábitos y gustos que tienen en su familia a partir de preguntas relacionadas con los siguientes aspectos: La higiene, la alimentación y nutrición, la actividad física y los gustos. Luego, elabora un cuadro donde identifica los aspectos adecuados y los que tiene que mejorar sobre los gustos y hábitos que practica en familia.

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Actividades de extensión

- Evalúa su organizador visual con una ficha de autoevaluación. Para ello, señala con un "sí" o un "no" si se cumple con los siguientes criterios: 1) ¿Tengo claro para qué elaboraré mi organizador? 2) ¿He colocado solo información relacionada con el tema? 3) ¿Consulté fuentes confiables? 4) ¿Mi organizador está ordenado y es fácil de leer? Además, redacta un comentario para cada criterio.
- Evalúa su propuesta de lista de desayunos saludables con una ficha de autoevaluación. Para ello, señala con un "sí" o un "no" si se cumple con los siguientes criterios: 1) ¿Mi propuesta de desayuno saludable y nutritivo incluye alimentos de mi comunidad? 2) ¿Mi propuesta incluye todos los grupos de alimentos necesarios para ser considerado un desayuno saludable y nutritivo? 3) ¿Consulté fuentes confiables? 4) ¿Compartí mi propuesta con mis familiares, profesor o compañeros? Además, redacta un comentario para cada criterio.

Enfoque transversal

Enfoque Ambiental

Valor(es)	Justicia y solidaridad
Actitud(es)	Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.
Por ejemplo	Los estudiantes y sus familias reflexionan sobre la importancia de practicar buenos hábitos de higiene y alimentación para una vida saludable a partir de evaluar sus gustos y hábitos. Proponen un plan de acción que promueva no solo el bienestar de su familia, sino que sirva de recomendación para otras personas.

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Recursos

- Cuaderno u hojas
- Lapicero
- Lápiz
- Lápices de colores
- Regla
- Borrador
- Tajador
- Portafolio

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 Primaria:
http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia. Docentes del nivel Primaria:
https://bit.ly/2SO4POB

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

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