GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Medio: TV
Fecha: Miércoles 28 y viernes 30 de octubre de 2020
Área curricular: Educación Física
Grado: Segundo de Secundaria

Programas

1	Los macronutrientes necesarios para nuestro organismo según la actividad física que practicamos	Miércoles 28 de octubre
2	Plan de actividades físicas y un régimen dietético según la actividad física practicada	Viernes 30 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 virtuales, 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 será adquirir prácticas de alimentación saludable y 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.

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes elaboren un plan para realizar actividad física tomando en cuenta su requerimiento calórico para consumir el porcentaje adecuado de carbohidratos, proteínas y lípidos.

Para lograrlo, el miércoles harán una rutina de actividad física. Luego, recordarán las actividades que realizaron la semana pasada y los criterios que utilizarán para evaluar su trabajo. Después, conocerán que necesitan ingerir macronutrientes para que su organismo cumpla con sus funciones. En ese sentido, sabrán que una alimentación balanceada incluye el consumo de hidratos de carbono (simples y complejos), proteínas y lípidos (grasas saturadas e insaturadas). Identificarán, además, algunos alimentos que contienen estos macronutrientes y el beneficio de consumirlos. Enseguida, a través de algunas entrevistas, reconocerán la importancia de saber qué alimentos consumen y que la cantidad ingerida debe estar en función de su requerimiento calórico. Por ello, comprenderán qué implica el requerimiento calórico basal y el gasto calórico energético, y que la alimentación debe estar acorde a la actividad física que realizamos y a las características de cada persona (edad, sexo, talla). Para cerrar, escucharán algunos consejos brindados por la Organización Mundial de la Salud para tener una alimentación saludable y repasarán lo aprendido en el programa.

El viernes recordarán lo que abordaron en los programas anteriores. Seguidamente, observarán cómo pueden elaborar su plan señalando, detalladamente, el tiempo, la hora y qué tipo de actividad física realizarán cada día de la semana. Del mismo modo, elaborarán su plan de régimen dietético considerando su requerimiento calórico (gasto calórico). Para desarrollarlo, primero aprenderán a calcular su tasa metabólica basal (TMB) en función de su peso y talla. Luego, determinarán la intensidad de la actividad planificada (liviana, moderada o intensa) y el objetivo de realizar dicha actividad (ganar de peso, bajar de peso, mantener el peso) para calcular el porcentaje de carbohidratos, proteínas y lípidos que consumirán. Finalmente, evaluarán si cumplieron con los criterios propuestos.

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Competencia y capacidades

Asume una vida saludable.

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

Evidencia de aprendizaje

Realiza actividad física durante la semana y procura tener una alimentación balanceada a partir de la elaboración de un plan de acciones que considera una rutina de ejercicios y el tipo de actividad física. Para ello, organiza la rutina que propuso la semana pasada en dicho planificador y, de ser posible, incluye otras actividades de su preferencia que pueda hacer en su hogar, teniendo en cuenta su frecuencia cardíaca y respiratoria. Además, determina su requerimiento energético (gasto calórico) a partir del cálculo de la TMB y la intensidad de las actividades planificadas. Finalmente, determina cómo se ha sentido antes, durante y después de la actividad. Registra su experiencia y la guarda en su portafolio.

Actividad de extensión

Utiliza los siguientes criterios para evaluar su trabajo: a) valora cómo se ha venido sintiendo desde que practica la actividad física de su preferencia, b) propone actividades físicas de su preferencia que pueda desarrollar en su casa, c) incorpora el uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria para controlar la intensidad del esfuerzo de la práctica de la actividad física de su preferencia, y d) propone mejoras en su alimentación considerando las cantidades necesarias de macronutrientes para garantizar el correcto funcionamiento de su organismo al realizar actividad física.

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

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 la elaboración de su plan de ejercicios, comprenden la importancia de realizar actividad física y alimentarse de manera saludable, por lo que realizan acciones al respecto.

Recursos

- Planificador de actividad física - ejemplo
  https://bit.ly/3k5Onp4
- Datos requeridos para estimar el gasto calórico
  https://bit.ly/2T5cSa5

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

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