GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

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

Programas

1	Prácticas de alimentación saludable	Miércoles 28 de octubre
2	Plan de actividades físicas y prácticas de alimentación saludable	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, Martín, un adolescente de 12 años, siempre contaba lo bien que la pasaba en el colegio. Ahora que está todo el día en casa, suele sentirse triste, solo se dedica a asistir a las clases remotas y estudia hasta altas horas de la noche, incluso dejando de lado sus comidas. Su papá está preocupado por su comportamiento, y le ha preguntado en varias oportunidades por qué se siente triste y por qué dedica tanto tiempo a sus tareas. Ante ello, Martín le explica a su papá que realizar actividad física lo hacía sentirse bien y tener más hambre. Sin embargo, estar en casa le impide hacerlo, por lo que ahora se dedica a realizar sus tareas para que el tiempo no le parezca interminable.

Tu reto esta semana será hacer actividad física en tu hogar y adquirir prácticas de alimentación saludable. Para ello, elaborarás un plan donde planifiques actividades físicas de tu preferencia para cada día de la semana y prácticas de alimentación saludable.

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes elaboren un plan de actividades físicas e incluyan consejos para tener una alimentación saludable.

Para lograrlo, el miércoles realizarán una rutina de actividad física. Luego, recordarán las actividades que realizaron la semana pasada y los criterios que utilizarán para evaluar su trabajo. Así, sabrán que, para terminar de resolver el reto planteado en la situación significativa, deben abordar prácticas de alimentación saludable. En ese sentido, conocerán qué implica una alimentación saludable y en qué se diferencia de los alimentos ultraprocesados. Asimismo, a través de una serie de mensajes elaborados por el Ministerio de Salud, entenderán la importancia de: a) consumir alimentos frescos de su localidad (como frutas y verduras) y con un bajo contenido de azúcar o sal, b) evitar los alimentos ultraprocesados, c) reducir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y grasas trans, d) consumir alimentos de origen animal, e) controlar el consumo de arroz, pan y fideos, y f) tomar entre seis y ocho vasos de agua o líquidos sin azúcar. Después, observarán algunos ejemplos de alimentos procesados y no procesados, y comprenderán que la gaseosa contribuye a la deshidratación del organismo.

El viernes recordarán lo que abordaron en los programas anteriores. Seguidamente, observarán cómo pueden elaborar su plan considerando una rutina de ejercicios y consejos de alimentación saludable. De este modo, organizarán la información en un planificador de acciones (revisar sección Recursos): fecha, día, hora de inicio, nombre de la actividad, minutos para la activación, minutos para la actividad, minutos para la relajación (vuelta a la calma), el total de minutos empleados y consejos para tener una alimentación saludable. Finalmente, a través de un ejemplo, entenderán la importancia de monitorear su avance y cómo se sienten mediante una lista de control.

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.

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Evidencia de aprendizaje

Realiza actividad física durante la semana y sigue consejos para tener una alimentación saludable a partir de la elaboración de un planificador de acciones. 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 realizar en su hogar considerando los ejercicios de activación y relajación. Además, analiza sus hábitos de alimentación e incorpora una serie de consejos que le permitan tener una alimentación saludable. Finalmente, emplea una lista de control para monitorear su avance y determinar cómo se ha sentido antes, durante y después de la actividad. 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 la elaboración de su plan de ejercicio, comprenden la importancia de realizar actividad física y alimentarse saludablemente, por lo que realizan acciones al respecto.

Recurso

- Planificador de actividades
  https://bit.ly/31coIDW
- Lista de control
  https://bit.ly/2FGELCo

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/36XIS8k

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