



EDA N° 06

Sesión N° 04

I.E. DORA MAYER



## SESIÓN DE APRENDIZAJE

**Título de la Sesión** : Alimentos Saludables  
**Fecha** : Del 05 de setiembre al 09 de setiembre  
**Grado** : TERCERO

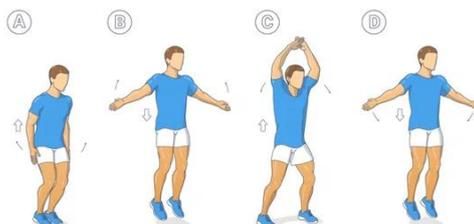
### 1. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

AREA	Competencia/ Capacidad	Desempeño	Enfoques Transversales/Accion es observables
Educación Física	<b>Asume una vida saludable</b> <i>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud</i>	Diferencia los alimentos de su dieta familiar y de su región que son saludables de los que no lo son, para la práctica de actividad física y de la vida cotidiana.	<b>Enfoque de Interculturalidad</b> Los docentes respetan todas las variantes del castellano que se hablan en distintas regiones del país, sin obligar a los estudiantes a que se expresen oralmente solo en castellano estándar

### 2. SECUENCIA DIDÁCTICA:

Momentos/Procesos Didácticos		Recursos
<b>Inicio</b>	<b>Tiempo aproximado: 20 min.</b>	
<p>🕒 <b>En el aula:</b> Saludar a los estudiantes cordialmente y darles la bienvenida. Se les da las recomendaciones para el normal desarrollo de la clase. Se les lleva a asear y luego al patio.</p> <p>🕒 <b>En el campo deportivo:</b> Tomamos asistencia. En círculos sentados, se les hace preguntas de soporte socioemocional sobre su fin de semana. Se les motivará a los niños, preguntando: ¿Recuerdan lo que trabajamos la clase pasada? ¿De qué creen que tratará el tema de hoy? Ahora, reforzaremos nuestros conocimientos de los alimentos saludables, sus beneficios e importancia en nuestro organismo. También conoceremos un poco más acerca de las comidas chatarras y lo perjudicial de su consumo en exceso.</p> <p>Iniciamos los ejercicios de calentamientos</p>		Registro de Asistencia Silbato

- Trotes alrededor del campo
- Polichinelas
- Trote con zancada alta
- Carreras cortas



## Desarrollo:

Tiempo aproximado: 90 min.

### ⚽ Actividad: Aprendemos sobre los alimentos saludables

Existe evidencia sólida que demuestra que comer una dieta saludable puede reducir el riesgo de obesidad y enfermedades tales como **diabetes, cardiopatía, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos tipos de cáncer**. Además, nos mantiene con energía suficiente para realizar nuestras actividades diarias y nos ayudan a **crecer sanos y fuertes**.

Los alimentos que nosotros comemos contienen *diferentes tipos de nutrientes*, los cuales son necesarios para muchos procesos vitales en nuestro organismo.

Los nutrientes más importantes en su dieta incluyen lo siguiente:

**Carbohidratos:** estos le dan energía.

**Proteínas:** estas son otra fuente de energía y son esenciales para el crecimiento y la restauración de todos los tejidos en su cuerpo.

**Grasas:** son una fuente muy concentrada de energía y también desempeñan otras funciones, que incluyen ayudar a transportar las vitaminas esenciales por todo su cuerpo.

**Vitaminas y minerales:** las vitaminas y minerales son importantes para mantener su cuerpo sano y en buen funcionamiento.

→ **Los estudiantes hacen un ligero descanso para hidratarse y descansar (tiempo aprox. 3 – 5 minutos)**

### ⚽ Actividad: Alimentos saludables vs Alimentos chatarras

Ahora, jugaremos la actividad "alimentos saludables vs alimentos chatarras" para ello realizamos los siguientes pasos:

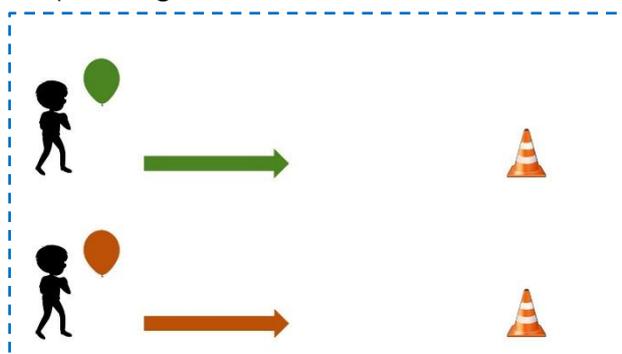
- Se formarán 2 grandes equipos, (un equipo tendrá globos verdes y otro equipo globos marrones). (se puede reemplazar por pelotas)
- El equipo de globos verde, será la comida saludable mientras que el equipo de globo marrones, será alimentos chatarra. (o no saludables)
- Se delimitará un punto de inicio y uno de llegada.

Campo deportivo  
Silbato  
Balones  
Conos  
Platillos  
Registro Auxiliar  
Registro de Ocurrencia

- Con los globos en las manos, al silbato los primeros de cada equipo deberán avanzar dando pequeños golpes al globo hasta el siguiente cono y regresarán.
- Al llegar le darán una palmada en la mano al compañero y éste deberá de repetir la acción.

**VARIANTES:**

- Se desplazarán con los globos en las rodillas.
- Saldrán dos estudiantes y deberán avanzar con 3 globos en simultaneo
- En el punto de llegada, habrán platillos, el cual deberán de recoger y regresar hasta su columna, mientras en simultaneo dan toques al globo.



**Cierre:**

**Tiempo aproximado: 25 min.**

Formando un círculo, recordamos las actividades que trabajamos, que fue lo que más le gusto y que no.  
Se les da 15 minutos de su deporte favorito.  
Se despide a los niños y niñas con alegría.

**3. EVALUACIÓN**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Instrumento de evaluación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexiona sobre los alimentos saludables de su dieta y propone cambios posibles a su dieta familiar.</li> <li>- Realiza los ejercicios físicos propuestos de manera correcta.</li> </ul>	Visual – autoevaluación Registro Auxiliar

---

Docente de área