DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DEL CALLAO

EDA N° 06
Sesión N° 05

I.E. DORA MAYER

SESIÓN DE APRENDIZAJE

Título de la Sesión : Aprendemos sobre los octógonos
Fecha : Del 12 de setiembre al 16 de setiembre
Grado : CUARTO

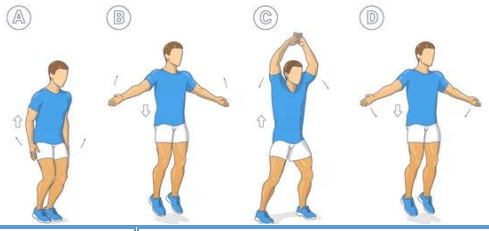
1. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

AREA	Competencia/ Capacidad	Desempeño	Enfoques Transversales/Acciones observables
Educación Física	**Asume una vida saludable** *Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud*	Selecciona e incorpora en su dieta los alimentos nutritivos y energéticos existentes en su dieta familiar y región que contribuyen a la práctica de actividad física.	**Enfoque de Interculturalidad** 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
Inicio	**Tiempo aproximado: 20 min.**	Registro de Asistencia Silbato
⚽ **En el aula:** 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. ⚽ **En el campo deportivo:** 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 que son beneficiosos reconociendo un distintivo en particular que poseen aquellos que no son alimentos saludables. Hablaremos sobre los octógonos. Iniciamos los ejercicios de calentamientos		

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



Desarrollo: | **Tiempo aproximado: 90 min.**

⚽ **Actividad: Aprendemos sobre los octógonos**

Los octógonos, son advertencias que nos permiten identificar si un producto es "**Alto en azúcar**", "**Alto en grasas saturadas**", "**Alto en sodio**" o "**Contiene grasas trans**". Estas advertencias nos permiten estar alerta del consumo de estos nutrientes críticos, ya que estudios han demostrado que su consumo en exceso, está relacionado con el desarrollo de enfermedades como **diabetes**, **colesterol elevado**, **hipertensión**, entre otros.

Se refuerza lo anterior preguntando a los estudiantes:

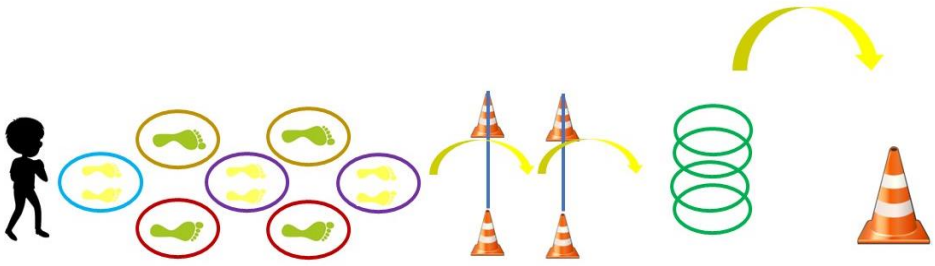
- ✓ *¿Alguna vez has consumido este tipo de alimentos?*
- ✓ *¿Dónde los conseguiste?*
- ✓ *¿Qué crees que te sucederá si consumes diariamente este tipo de alimentos con octógonos?*
- ✓ *¿Alguna vez has visto una fruta con un octógono?*
- ✓ *¿Los alimentos con octógonos formarán parte de una vida activa y saludable?*

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

⚽ **Actividad: Demostramos nuestra vida activa y saludable al realizar un circuito motriz**

⚽

Ahora, realizaremos un circuito motriz mediante nuestras habilidades motrices básicas y evidenciando nuestra vida saludable.



En la primera parte, saltar como se indica.
En la segunda parte, saltar las mini vallas.
En la tercera parte, lanzar aros con la intención que caiga dentro del cono.

Variante: -Entre circuitos, 5 polichinelas, 10 polichinelas.

Campo deportivo
Silbato
Balones
Conos
Platillos
Registro Auxiliar
Registro de Ocurrencia

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

Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación
- Reflexiona sobre un distintivo en particular que tienen algunos tipos de alimento y su importancia como medio de prevención. - Realiza los ejercicios físicos propuestos de manera correcta.	Visual – autoevaluación Registro Auxiliar

Docente de área