

SESIÓN DE APRENDIZAJE

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

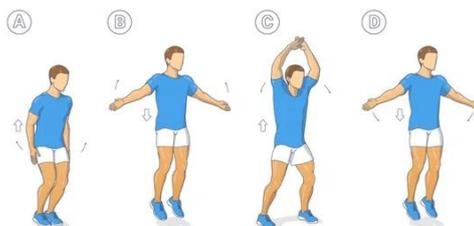
1. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

| AREA | Competencia/ Capacidad | Desempeño | Enfoques Transversales/Accion es observables |
|------------------|--|--|--|
| Educación Física | <p>Asume una vida saludable</p> <p><i>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud</i></p> | <p>Comprende los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene en relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana y reflexiona sobre las prácticas alimenticias perjudiciales para el organismo analizando la importancia de la alimentación en relación a su IMC.</p> | <p>Enfoque de Interculturalidad</p> <p>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</p> |

2. SECUENCIA DIDÁCTICA:

| Momentos/Procesos Didácticos | | Recursos |
|---|-----------------------------------|---|
| Inicio | Tiempo aproximado: 20 min. | |
| <p>🚶 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.</p> <p>🚶 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 saludables, sus beneficios e importancia en nuestro organismo. Y realizaremos ejercicios físicos propuestos para comprobar nuestro actual régimen alimenticio.</p> <p style="text-align: center;">Iniciamos los ejercicios de calentamientos</p> | | <p>Registro de Asistencia Silbato</p> |

- 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 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: Demostramos nuestra buena alimentación al realizar estaciones motrices

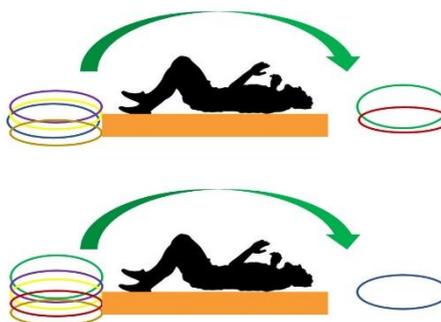
Ahora, comprobaremos que tan buena es nuestra alimentación al realizar 3 estaciones motrices.

PRIMERA ESTACIÓN:

Se colocará 5 aros, luego una colchoneta y finalmente un cono.

El estudiante se acostará en la colchoneta y deberá flexionarse para trasladar los aros desde sus pies hasta la cabeza haciendo flexiones.

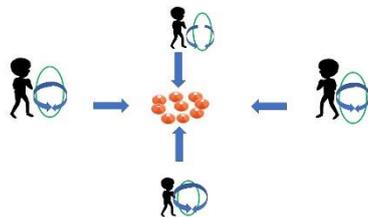
Se podrá realizar a modo de competencia.



Campo deportivo
Silbato
Balones
Conos
Platillos
Registro Auxiliar
Registro de Ocurrencia

SEGUNDA ESTACIÓN:

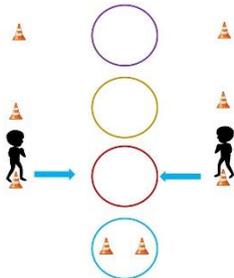
En el centro se colocarán 10 platillos, a cierta distancia deberá de haber 4 estudiantes con un aro cada uno, formando un cuadrado. Al silbato, deberán hacer girar los aros y correr a atrapar 1 platillo y regresar mientras su aro siga girando, el cual no deberá de dejar de girar. El que tenga mas platillos, ganará la estación.



TERCERA ESTACIÓN:

Se coloca 4 aros en línea recta, al lado de cada aro se coloca a una distancia prudente 1 cono en cada lado.

Dos estudiantes colocan entre sus pies los conos, al silbato deberán de saltar hasta llegar al aro y colocar dentro el cono, la acción será repetitiva hasta que no queden conos, el primero en colocar todos los conos dentro del aro será el ganador.



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

Docente de área