

## SESIÓN DE APRENDIZAJE

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

### 1. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

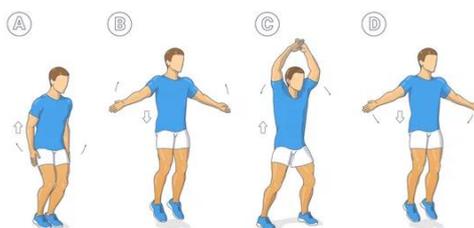
AREA	Competencia/ Capacidad	Desempeño	Enfoques Transversales/Accion es observables
Educación Física	<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <p><i>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud</i></p>	<p>Reflexiona sobre los alimentos saludables de su dieta familiar y de la región, los momentos adecuados para ingerirlos, la importancia de hidratarse, conociendo las posturas adecuadas en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, que le permiten mayor seguridad a la hora de practicar actividades lúdicas y de la vida cotidiana.</p>	<p><b>Enfoque de Interculturalidad</b></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
<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>Registro de Asistencia Silbato</p>

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 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: Aprendemos sobre los alimentos saludables

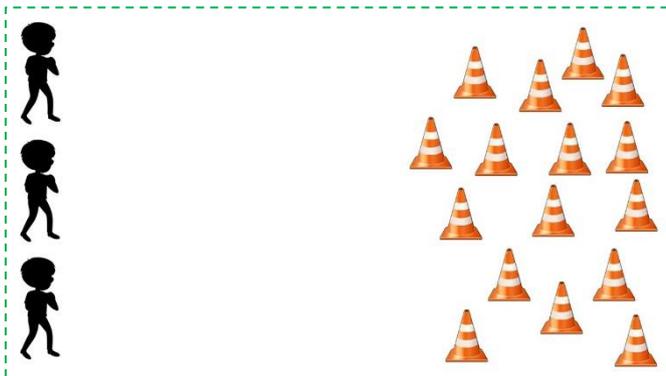
Ahora, se formarán 3 columnas, delante de estas columnas, se colocan conos dispersos, la mayor cantidad posible, sin que los estudiantes vean se colocaran 1 figura de un alimento saludable y 1 figura de un alimento chatarra debajo de algunos conos al azar.

Al silbato, el docente dirá: manzana (como es una fruta y pertenece al grupo de alimentos saludables, deberán encontrar la figura de alimentos saludable) los primeros de cada columna saldrán corriendo en dirección a los conos y deberán encontrar la figura de alimentos saludables.

Campo deportivo  
Silbato  
Balones  
Conos  
Platillos  
Registro Auxiliar  
Registro de Ocurrencia

La acción será repetitiva hasta que todos la hayan realizado.

- Variante:**
- Los estudiantes, salen de a 2 tomados de la mano y deberán encontrar la figura mencionada.
  - El estudiante que encuentre la figura opuesta a la solicitada, perderá.



**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