

Guía docente para la planificación curricular de la experiencia de aprendizaje

Datos generales

- **Título:** Nos alimentamos saludablemente y realizamos actividad física para vivir mejor.
- **Fecha:** Del 18 de octubre al 12 de noviembre de 2021.
- **Periodo de ejecución:** Tres semanas
- **Ciclo y grado:** Ciclo VI (3.º y 4.º de secundaria)
- **Áreas:** Comunicación, Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica, Ciencias Sociales, Matemática, Ciencia y Tecnología.

Componentes

a. Planteamiento de la situación

Actualmente, vivimos una situación de emergencia sanitaria en nuestro país y en el mundo entero que ha limitado el uso de los espacios al aire libre para realizar actividades y deportes colectivos. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que, en la actualidad, el mundo se enfrenta a problemas de alimentación que incluyen tanto a la desnutrición como al sobrepeso. Esta situación nos lleva a preguntarnos lo siguiente: ¿Son adecuadas las acciones o prácticas que asumen las familias respecto a una vida saludable? ¿Es posible que el desconocimiento sobre cómo se obtiene la energía y los nutrientes en los alimentos influya en estas acciones? ¿Estas prácticas aprovechan los productos de la región?

Ante esta situación, como actores que promovemos el cambio, nos planteamos: **¿Qué acciones o prácticas podemos implementar y promover para una alimentación y condición física saludable en nuestra familia y comunidad?**

b. Propósito de aprendizaje

Presentamos las competencias que se desarrollarán en la situación planteada. Este desarrollo constituye el propósito de aprendizaje.

- Construye su identidad.
- Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.
- Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.

- Se comunica oralmente en su lengua materna.
- Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.
- Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.
- Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.
- Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.
- Resuelve problemas de cantidad.
- Asume una vida saludable.

c. Enfoques transversales

- Enfoque intercultural
- Enfoque ambiental
- Enfoque orientación al bien común

d. Relación entre producción, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

Recuerda que el producto te permite evidenciar el nivel de desarrollo de las competencias de tus estudiantes. Dicho nivel se demuestra a partir del cumplimiento de los criterios de evaluación. Para eso, se llevan a cabo una serie de actividades que guardan estrecha relación entre sí.

Producción:

Cartilla informativa y pódfcast para la promoción de un estilo de vida saludable, tomando en consideración las necesidades de la comunidad y las potencialidades alimentarias de las ecorregiones.

Competencias	Criterios	Actividades sugeridas
--------------	-----------	-----------------------

<p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Define los resultados del aprendizaje que espera obtener, considerando sus potencialidades y distinguiendo lo sencillo o complejo de una tarea. Organiza las tareas que realizará basándose en su experiencia previa, y considerando tanto las estrategias, procedimientos y recursos como los posibles cambios que podrían acontecer. Monitorea permanentemente sus avances analizando sus logros y aportes, grupales e individuales, a fin de realizar ajustes que le permitan cumplir las metas propuestas. 	<p>Los estudiantes desarrollan esta competencia de manera transversal en la experiencia cuando intervienen en el planteamiento del propósito de aprendizaje, organizan la secuencia de actividades, monitorean su aprendizaje, autoevalúan el desarrollo de sus competencias, entre otros aspectos.</p>
<p>Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Adecúa su cartilla informativa considerando el propósito comunicativo, el tipo textual, sus características y el formato. Escribe su cartilla informativa de forma coherente y cohesionada evitando contradicciones, digresiones o redundancias. Articula las ideas que redacta en su cartilla informativa mediante el uso de recursos gramaticales y ortográficos que contribuyen a darle sentido a su texto. Reflexiona sobre la validez de la información, la coherencia y la cohesión textual de la cartilla informativa que redacta, así como la pertinencia del formato, el tipo textual y el contexto. 	<p>Actividad 15: Elaboramos nuestra cartilla informativa.</p>
<p>Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identifica información explícita, relevante y complementaria de los textos expositivos que lee seleccionando datos y detalles específicos. Infiere e interpreta la información de los textos expositivos que lee señalando el tema, el propósito y las ideas implícitas. 	<p>Actividad 1: Leemos textos sobre problemas de salud relacionados con la inadecuada alimentación.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Integra información explícita e implícita en distintas partes de los textos expositivos que lee al realizar organizadores visuales. • Opina sobre la forma, el contenido y el contexto de los textos expositivos que lee considerando los efectos del texto en los lectores, y lo contrasta con su experiencia personal. 	
Se comunica oralmente en su lengua materna.	<ul style="list-style-type: none"> • Adecúa su póodcast sobre un estilo de vida saludable considerando la situación comunicativa y el propósito comunicativo. • Expresa, de manera coherente y cohesionada, sus ideas y emociones para comunicar, con claridad en su póodcast, la propuesta de un estilo de vida saludable. • Emplea estratégicamente recursos verbales y paraverbales para enfatizar el mensaje que comunica en su póodcast. • Reflexiona sobre la forma, el contenido, el contexto y la eficacia de los recursos verbales y paraverbales empleados en su póodcast. 	<p>Actividad 16: Difundimos nuestra cartilla informativa.</p>
Construye su identidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce la importancia de llevar un estilo de vida saludable, tanto a nivel personal como colectivo, considerando los posibles factores de riesgo. • Promueve las propuestas que formula para tener una vida saludable y hacer frente a las situaciones de riesgo. 	<p>Actividad 7: Fortalecemos nuestra identidad reflexionando sobre la importancia de practicar una vida saludable.</p> <p>Actividad 13: Nos valoramos y promovemos nuestro estilo de vida saludable.</p>
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos,	<ul style="list-style-type: none"> • Explica, con base en conocimientos científicos, cómo se transforman los alimentos y se obtiene la energía 	<p>Actividad 3:</p>

<p>materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p>	<p>necesaria para realizar las funciones vitales.</p> <ul style="list-style-type: none"> Argumenta, a partir de saberes científicos y locales, cómo el consumo de quinua y otros alimentos propios de su región mejoran la nutrición. 	<p>Explicamos cómo las células obtienen energía de los alimentos.</p> <p>Actividad 6:</p> <p>Fundamentamos por qué debemos conocer los beneficios nutricionales de alimentos de nuestra comunidad.</p>
<p>Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Plantea una pregunta de indagación, que incluye variables dependiente e independiente, y una hipótesis acerca de los alimentos de consumo diario que contienen mayor cantidad de almidón. Propone procedimientos y materiales para validar su hipótesis considerando las medidas de seguridad pertinentes. Representa en tablas y gráficos los datos obtenidos en la indagación sobre los alimentos de consumo diario que contienen mayor cantidad de almidón. Establece una relación de causalidad entre las variables y la utiliza para validar su hipótesis y elaborar conclusiones. 	<p>Actividad 5:</p> <p>Indagamos sobre los alimentos que contienen mayor cantidad de almidón.</p>
<p>Resuelve problemas de cantidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Establece relaciones entre datos sobre el valor nutricional de los alimentos y los transforma a expresiones en notación exponencial y científica. Expresa su comprensión del uso de la notación científica mediante la representación de una mantisa y su parte exponencial. Aplica procedimientos y propiedades de la notación científica y propiedades de los exponentes para realizar operaciones aditivas. 	<p>Actividad 8:</p> <p>Representamos la cantidad de nutrientes con notación científica y exponencial.</p> <p>Actividad 10:</p> <p>Calculamos el valor nutricional de los platos típicos con números expresados en notación científica y exponencial.</p> <p>Actividad 12:</p>

		Planteamos afirmaciones sobre propiedades y operaciones con kilocalorías.
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	<ul style="list-style-type: none"> • Explica las características geográficas y las potencialidades alimentarias de su comunidad a partir del concepto de <i>ecorregiones</i> y del uso de diversas fuentes de información. • Identifica a los actores sociales involucrados en la promoción y el cuidado de alimentos nativos, a fin de plantear recomendaciones para mejorar su cuidado, producción y consumo. 	<p>Actividad 2: Analizamos las potencialidades alimenticias de las ecorregiones y la acción de las comunidades rurales.</p> <p>Actividad 11: Explicamos el rol de los actores sociales en la producción y consumo de alimentos nativos.</p>
Asume una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamenta la importancia de mantener o mejorar su salud a partir de las actividades físicas que realiza y de las recomendaciones brindadas por la OMS. • Participa en actividades físicas de diferente intensidad, tomando en cuenta los ejercicios de activación y relajación que requiere según sus necesidades y posibilidades, así como las de su familia. 	<p>Actividad 4: Identificamos y mejoramos las actividades físicas y de relajación que practicamos habitualmente para mantenernos saludables.</p> <p>Actividad 9: Planteamos recomendaciones para nuestra práctica de actividad física saludable.</p> <p>Actividad 14: Organizamos las orientaciones para la actividad física.</p>

e. Secuencia de actividades sugeridas

Antes de iniciar: Nos organizamos y conocemos las actividades

Los estudiantes conocerán la situación que los motivará durante la experiencia de aprendizaje, así como el propósito y el producto final que evidenciará el desarrollo de sus competencias. También, conocerán la ruta de actividades que seguirán para lograr el propósito, planificarán el tiempo que emplearán para cada actividad en un horario semanal y reconocerán la importancia de su portafolio.

Exploramos fuentes de información respecto a los problemas de salud y productos alimenticios

En este grupo de actividades, los estudiantes revisarán diversos textos y otras fuentes de información que les permitan tener una primera idea de la problemática vinculada a la relación entre salud y alimentación. Asimismo, reconocerán las potencialidades de los alimentos de su región y cómo la célula obtiene energía de los alimentos.

3Programas de TV vinculados: 1, 2, 3, 4 y 6

Programas de radio vinculados: 1, 2 y 3

- Actividad 1: Leemos textos sobre problemas de salud relacionados con la inadecuada alimentación. (COM)**

En esta actividad, analizarán dos textos expositivos. El primero trata sobre las manifestaciones físicas que se dan en nuestro organismo por una inadecuada alimentación; y el segundo, sobre las pautas que se deben considerar para tener una alimentación saludable. Para realizar dicho análisis, harán lo siguiente: a) comunicarán sus saberes previos sobre el problema propuesto en la experiencia de aprendizaje e inferirán el contenido de los textos que leerán; b) leerán dichos textos y contestarán las preguntas planteadas sobre su contenido; y c) escogerán uno de los organizadores gráficos (esquema de llaves y rueda de atributo) que se presentan en la actividad para organizar y jerarquizar la información del primer texto expositivo. De este modo, podrán registrar en una tabla de doble entrada la información solicitada (tipo de texto, punto de vista, etc.) por cada texto. Finalmente, con base en ello y en algunas preguntas orientadoras, brindarán su opinión sobre dichos textos.

- Actividad 2: Analizamos las potencialidades alimenticias de las ecorregiones y la acción de sus comunidades rurales. (CC. SS.)**

En esta actividad, reflexionarán sobre las actividades que realiza su familia y comunidad para obtener alimentos (agricultura, ganadería, acuicultura, avicultura, pesca, caza, recolección), y analizarán el concepto de *ecorregiones* propuesto por el científico Antonio Brack Egg. A partir de ello, explicarán las características geográficas de su comunidad y reconocerán las potencialidades alimentarias que esta ofrece. Finalmente, plantearán algunas posibles acciones que la comunidad puede realizar para conservar la biodiversidad y, de esa manera, sustentar su alimentación.

- Actividad 3: Explicamos cómo las células obtienen energía de los alimentos. (CyT)**

En esta actividad, identificarán el proceso de glucólisis (o respiración celular) como el mecanismo bioquímico a nivel celular de obtención de energía. También, reconocerán que los carbohidratos, como el almidón, están presentes en alimentos como los tubérculos y cereales, y que son una importante fuente de energía para las células. Con esta información, elaborarán lo siguiente: a) un listado de alimentos ricos en almidón, b) un organizador gráfico sobre la respiración celular, y c) una explicación sobre la respiración celular y la importancia de consumir alimentos ricos en carbohidratos.

Comprendemos y valoramos la importancia de la alimentación y la actividad física

En este grupo de actividades, los estudiantes analizarán el rol que cumplen la alimentación y la actividad física en el cuidado de la salud, lo que permitirá que las valoren.

Programas de TV vinculados: 7, 8, 9, 11, 13 y 14

Programas de radio vinculados: 5, 7 y 9

- Actividad 4: Identificamos y mejoramos las actividades físicas y de relajación que practicamos habitualmente para mantenernos saludables. (EF)**

En esta actividad, conocerán los tipos y las intensidades de las actividades físicas o de relajación que practican. Para ello, organizarán con su familia una sesión de ejercicios en la que determinarán de manera colectiva qué ejercicios realizarán y con qué intensidad. Al finalizar dicha sesión, analizarán si las decisiones que tomaron para hacer los ejercicios influyeron positivamente en cómo se sintieron o si deberían cambiar algo.

- Actividad 5: Indagamos sobre los alimentos que contienen mayor cantidad de almidón. (CyT)**

En esta actividad, utilizarán la lista de alimentos ricos en carbohidratos elaborada en la actividad 3 para explorar las características organolépticas de cuatro de los alimentos enlistados. Luego, seleccionarán una variable independiente (por ejemplo, un mismo tamaño de la muestra de distintos alimentos de la lista) y una dependiente (cantidad de almidón extraído de la muestra). Con esta información, elaborarán una pregunta y una hipótesis de investigación. Después, diseñarán las estrategias de indagación, para lo cual deberán considerar la determinación de las muestras y su tamaño, los materiales e instrumentos, las medidas de seguridad pertinentes, así como la mejor manera de registrar y organizar los resultados obtenidos. Finalmente, responderán a la pregunta de indagación utilizando los datos recolectados, validarán o refutarán la hipótesis, y elaborarán conclusiones.

- **Actividad 6: Fundamentamos por qué debemos conocer los beneficios nutricionales de alimentos de nuestra comunidad. (CyT)**

Utilizando al grano de quinua como ejemplo, reflexionarán sobre la importancia de conocer los valores nutricionales (cantidad de macronutrientes, como carbohidratos, grasas y proteínas, aminoácidos, vitaminas y minerales) de los alimentos que consumimos. Con esta información científica, sumada a los saberes locales sobre alimentos nutritivos, elaborarán argumentos para motivar a su familia y comunidad a incluir determinados alimentos en su dieta diaria. Después, los difundirán a través de una cartilla.

- **Actividad 7: Fortalecemos nuestra identidad reflexionando sobre la importancia de practicar una vida saludable. (DPCC)**

En esta actividad, a partir de la revisión de algunos textos que abordan el tema de la relación entre alimentación, actividad física y salud, los estudiantes, a la luz de varias preguntas orientadoras, identificarán las razones que explican esa relación. A continuación, reflexionarán sobre cómo tener una alimentación saludable y realizar actividad física contribuyen a mejorar la salud y la autoestima de las personas, lo que, también, fortalece su identidad.

- **Actividad 8: Representamos la cantidad de nutrientes con notación científica y exponencial. (MAT)**

En esta actividad, trabajarán, en un primer momento, con información cuantitativa referente a la papa (producción anual en el Perú, cantidad de hectáreas sembradas, cantidad de empleos que genera, entre otros). En ese sentido, expresarán estas cantidades haciendo uso de la notación exponencial y científica. En un segundo momento, trabajarán con la cantidad de nutrientes que contiene este tubérculo, como vitamina C, carbohidratos, potasio, calcio, tiamina, entre otros. Dado que estas cantidades están expresadas en miligramos (mg) o en gramos (g), realizarán conversiones entre estas unidades de masa antes de representarlas con notación exponencial y científica.

Elaboramos propuestas para alimentarnos y ejercitarnos, orientadas a un estilo de vida saludable

En este grupo de actividades, los estudiantes propondrán estrategias y acciones para alimentarse y ejercitarse mejor, con el fin de contribuir a desarrollar un estilo de vida saludable.

Programas de TV vinculados: 5, 10 y 12

Programas de radio vinculados: 6, 8 y 10

- **Actividad 9: Planteamos recomendaciones para nuestra práctica de actividad física saludable. (EF)**

En esta actividad, elaborarán recomendaciones para promover la práctica de la actividad física considerando sus rutinas de ejercicio y las sugerencias brindadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para ello, analizarán un texto de la OMS sobre la actividad física para informarse acerca de los distintos tipos de actividad física que pueden realizar. Luego, utilizarán la rutina que elaboraron en la actividad 4 para practicar actividades físicas y de relajación junto con su familia sobre los ejercicios que realizarán. A la luz de esa experiencia, reflexionarán acerca de la importancia de practicar actividades físicas y propondrán recomendaciones al respecto.

- **Actividad 10: Calculamos el valor nutricional de los platos típicos con números expresados en notación científica y exponencial. (MAT)**

En esta actividad, reconocerán el valor energético (en cal) y la cantidad total de calcio (en mg) que contienen los ingredientes de un plato típico de la selva peruana. Para ello, realizarán conversiones de las unidades con las que se miden las calorías (kcal) y el macroelemento calcio (g) para poder expresarlas con notación exponencial y científica. Luego, efectuarán operaciones aditivas para calcular el valor nutritivo total de los alimentos utilizados para preparar dicho plato típico.

- **Actividad 11: Explicamos el rol de los actores sociales en la producción y consumo de alimentos nativos. (CC. SS.)**

En esta actividad, los estudiantes conocerán las acciones realizadas por los actores sociales (población, autoridades, líderes comunales, instituciones públicas o privadas) que promueven el cuidado, la producción y el consumo de especies vegetales y animales del territorio. A partir de ello, elaborarán una lista de recomendaciones para el cuidado, la producción y el consumo de alimentos nativos en su comunidad que involucre a los actores sociales identificados.

- **Actividad 12: Planteamos afirmaciones sobre propiedades y operaciones con kilocalorías. (MAT)**

En esta actividad, calcularán la cantidad de kilocalorías que aportan los alimentos que se consumen a diario en el desayuno, el almuerzo y la cena. Para ello, utilizarán la notación científica con el fin de expresar la cantidad de kilocalorías que contienen los alimentos consumidos en cada comida, y usarán estrategias de cálculo para determinar la cantidad total de kilocalorías consumidas en el desayuno, el almuerzo y la cena.

Preparamos y socializamos propuestas orientadas a una vida saludable en el marco de derechos para la comunidad

En este grupo de actividades, los estudiantes prepararán recursos para socializar sus propuestas en favor de una vida saludable para los miembros de su comunidad.

Programas de TV vinculados: 15, 16, 17 y 18

Programas de radio vinculados: 11 y 13

- Actividad 13: Nos valoramos y promovemos nuestro estilo de vida saludable. (DPCC)**

En esta actividad, promoverán un estilo de vida saludable para superar las situaciones de riesgo en los distintos ámbitos de la salud (físico, mental y social) con el fin de ayudar a los demás. Para ello, analizarán textos que abordan la importancia de hacer deporte y alimentarse saludablemente para estar bien de salud. A la luz de la información obtenida de esas lecturas, y teniendo en cuenta lo estudiado previamente sobre la relación entre la salud emocional y la salud física, elaborarán propuestas para desarrollar un estilo de vida saludable. Con este fin, escribirán un guion y lo utilizarán para elaborar un video explicando las propuestas que generaron.

- Actividad 14: Organizamos las orientaciones para la actividad física. (EF)**

En esta actividad, consolidarán la redacción de las orientaciones para realizar actividades físicas y de relajación que vayan a plantear en su texto informativo. Para ello, primero reflexionarán y dialogarán sobre cómo adaptar las secuencias de actividad física que ya realizaron en familia considerando el estado físico de cada integrante, sus horarios y su posible carga laboral. Una vez que hayan conciliado estos aspectos, organizarán y ejecutarán una actividad física con su familia. Finalmente, ajustarán el borrador de su texto informativo al incluir las orientaciones para realizar actividades físicas y de relajación. Con este fin, considerarán las recomendaciones que elaboraron en la actividad 9, y lo que planificaron e implementaron en esta actividad.

- Actividad 15: Elaboramos nuestra cartilla informativa. (COM)**

En esta actividad, redactarán su cartilla informativa sobre la promoción de un estilo de vida saludable. Para planificarla, utilizarán los insumos que han elaborado en las actividades anteriores y organizarán sus ideas considerando el propósito comunicativo de su texto. Luego, redactarán el primer borrador tomando en cuenta el tema, las pautas para su redacción y su estructura (inicio, desarrollo y cierre). Después, evaluarán su cartilla a partir de una lista de cotejo y harán los ajustes necesarios. Con el fin de que elaboren correctamente la presentación de su cartilla, revisarán el recurso “La cartilla informativa”, de modo que recuerden en qué consiste este tipo de

texto, cuál es su estructura (portada, desarrollo y contraportada) y qué pautas seguir para redactar los artículos que constituyen el desarrollo. Con estos alcances, contestarán unas preguntas para demostrar su comprensión sobre cuál es el propósito comunicativo de una cartilla de información. Seguidamente, leerán sobre otros aspectos (soporte físico, imágenes, productos de las áreas que incluirán) requeridos en la elaboración de la cartilla y la secuencia que deben seguir para su organización. Por último, con toda esta información, redactarán la versión final y la publicarán.

- **Actividad 16: Difundimos nuestra cartilla informativa. (COM)**

En esta actividad, elaborarán un pódcast a partir de la cartilla informativa que elaboraron en la actividad anterior. Para ello, recordarán la definición y finalidad de un pódcast. Luego, planificarán su elaboración estableciendo el tema, el destinatario y las ideas que comunicarán. Con este fin, podrán consultar los recursos de la actividad 14 de la tercera experiencia de aprendizaje4. Después, redactarán el guion del pódcast, lo revisarán y harán los ajustes necesarios. A continuación, harán su primera grabación y la evaluarán con la lista de cotejo brindada. Finalmente, una vez que realicen los ajustes correspondientes, grabarán la versión final de su pódcast y lo difundirán en su comunidad.