

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°1

### Análisis nutricional y modelización de la pirámide alimenticia con productos locales de nuestra región

#### I. DATOS INFORMATIVOS

<b>Docente</b>	Mileni Coa Neyra	<b>Área</b>	Educación Física
<b>Nivel</b>	Secundaria	<b>Grado</b>	Tercero/Cuarto
<b>Fecha</b>	24/5/2026	<b>Duración</b>	90 minutos

#### II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Competencias	Capacidades	Desempeños	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> <li>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modela la pirámide alimenticia integrando productos locales de su región y explica cómo los hábitos de consumo influyen en la imagen corporal y la autoestima, demostrando comprensión de su cuerpo.</li> </ul>

#### Estándar de aprendizaje

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales<sup>7</sup> que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto

Propósito de aprendizaje	Evidencia de aprendizaje
Analizar y modelar la pirámide alimenticia integrando productos locales de la región para comprender la influencia de los hábitos de consumo en la imagen corporal y la autoestima, mejorando así el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas.	Los estudiantes elaborarán una infografía digital o física que modele la pirámide alimenticia integrando productos locales de su región, explicando cómo los hábitos de consumo influyen en la imagen corporal y la autoestima, y demostrando comprensión de su cuerpo a través de un análisis crítico y argumentado.

Enfoque Transversal	Valores	Actitudes/Acciones Observables
<b>Enfoque Intercultural</b>	Respeto a la diversidad cultural	Actitudes, valora costumbres y tradiciones, muestra interés por otras culturas/ comparte saberes de su comunidad, respeta opiniones culturales distintas.
<b>Enfoque ambiental</b>	Responsabilidad	Actitudes, cuida el medio ambiente, usa responsablemente los recursos/ no arroja basura, participa en el reciclaje, ahorra agua y energía.

## IV. COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Competencias Transversales	Capacidades Transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC</li> <li>• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Define metas de aprendizaje</li> <li>• Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje</li> <li>• Personaliza entornos virtuales</li> <li>• Gestiona información del entorno virtual</li> <li>• Interactúa en entornos virtuales</li> <li>• Crea objetos virtuales en diversos formatos</li> <li>• Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje</li> </ul>

## V. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momento	Actividades
<p><b>Inicio</b> (15 minutos)</p>	<p><b>Parte teórica</b></p> <p>La alimentación equilibrada aporta energía para moverse, aprender y recuperarse después del esfuerzo físico. No todos los alimentos cumplen la misma función: algunos dan energía, otros ayudan a crecer y reparar tejidos, y otros protegen al cuerpo de enfermedades. Por eso, la calidad y la cantidad de lo que se consume influyen en el rendimiento corporal, la salud y el bienestar emocional.</p> <p>La pirámide alimenticia organiza los alimentos según la frecuencia con que conviene consumirlos. En la base se ubican los alimentos que deben estar presentes con mayor regularidad; en la parte media, los que se consumen con moderación; y en la parte superior, los que se comen solo de vez en cuando. Modelarla con productos locales permite reconocer que la chacra, el mercado comunal, la pesca o la crianza familiar pueden brindar alimentos nutritivos y cercanos a nuestra realidad.</p> <p>Los hábitos de consumo también influyen en la imagen corporal y la autoestima. Una alimentación desordenada, muy limitada o excesiva puede afectar la energía, el control del cuerpo y la percepción personal. Analizar lo que se come y compararlo con las necesidades del organismo ayuda a tomar decisiones responsables y a mejorar el cuidado de sí mismo.</p> <p><b>Inicio</b> <b>Saludo</b></p> <p><b>Docente:</b> Buenos días, estudiantes. Hoy vamos a mirar algo que usamos todos los días, pero pocas veces analizamos con cuidado: los alimentos que elegimos y cómo esos hábitos se reflejan en nuestro cuerpo, nuestra energía y hasta en la forma en que nos sentimos con nosotros mismos.</p> <p><b>Acuerdos de convivencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchamos sin interrumpir.</li> <li>• Respetamos las ideas y alimentos de nuestra región.</li> <li>• Participamos con sinceridad y responsabilidad.</li> </ul> <p><b>Motivación</b></p> <p><b>Actividad 1: “Mi plato de hoy”</b></p> <p>Cada estudiante menciona, en voz baja o al grupo, lo que comió antes de venir a clase. Luego, identifica si predominan alimentos de energía, de crecimiento o de protección.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué grupo de alimentos apareció más en nuestras respuestas?</li> <li>• ¿Cuál faltó o apareció muy poco?</li> </ul> <p><b>Actividad 2: “La canasta de la comunidad”</b></p> <p>La docente nombra productos locales de la región; los estudiantes levantan la mano si lo consumen en casa y explican para qué creen que sirve ese alimento en el cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué alimentos de nuestra comunidad ayudan más a tener fuerza para correr, saltar o trabajar en la chacra?</li> <li>• ¿Cuáles se deben comer solo a veces? ¿Por qué?</li> </ul>

### Recojo de saberes previos

- ¿Qué sabes sobre la pirámide alimenticia?
- ¿Qué alimentos de nuestra zona conoces y cuáles crees que deben estar más abajo en la pirámide?
- ¿Cómo crees que la comida influye en tu energía durante la clase de Educación Física?
- ¿Qué relación ves entre alimentarse bien y sentirse bien con el propio cuerpo?



### Introducción

Hoy analizaremos cómo se organiza una alimentación saludable y cómo representarla con productos locales para comprender su efecto en el cuerpo y en la autoestima.

### Presentación del título

**Análisis nutricional y modelización de la pirámide alimenticia con productos locales de nuestra región.** En esta sesión identificaremos alimentos de nuestra zona, evaluaremos su aporte nutricional y construiremos una representación de la pirámide alimenticia vinculada con nuestra realidad.

### Problematización

#### Actividad 1: “Dos canastas, dos resultados”

Se presentan dos canastas imaginarias: una con alimentos variados de la región y otra con alimentos muy repetidos y poco diversos. En equipos, comparan cuál canasta favorecería mejor el movimiento, la salud y el aprendizaje físico, y justifican su respuesta con razones visibles en el cuerpo.

- ¿Qué pasaría con la energía y el rendimiento si una persona come siempre lo mismo?
- ¿Qué pruebas o razones usarías para defender tu opinión?

#### Actividad 2: “¿Qué no se ve en la foto?”

Se muestra una situación hipotética: un estudiante parece fuerte en una foto, pero se alimenta casi solo con harinas y gaseosas. Los equipos analizan si la apariencia externa basta para decir que está sano, y proponen qué datos reales necesitarían para comprobarlo.

- ¿La apariencia del cuerpo siempre muestra cómo está la salud? ¿Por qué?
- ¿Qué información faltaría para saber si esa alimentación le ayuda o le daña?

### Desarrollo de la Sesión: Análisis Nutricional y Modelización de la Pirámide Alimenticia

#### 1. Activación Fisiológica (10 minutos)

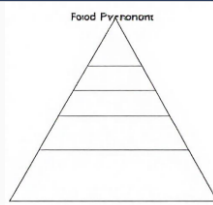
- **Estiramiento Dinámico:** Realizar movimientos circulares de brazos, cuello y tobillos.
- **Movilidad articular:** Rotaciones de cadera y rodillas, elevación de rodillas al pecho alternadas.
- **Activación muscular:** Sentadillas ligeras y zancadas cortas para preparar los miembros inferiores.

#### 2. Actividad Básica: Movimiento Corporal (15 minutos)

- **Carrera suave alrededor del patio o campo:** Mantener un ritmo constante que permita conversar.
- **Ejercicios de locomoción variada:** Caminar de puntillas, talones, a la pata coja, imitando el andar de animales locales (ej. vicuña, cóndor).
- **Circuitos de agilidad:** Pasar por conos (simulando obstáculos naturales), realizar saltos laterales, zigzags.

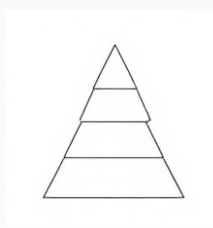
**Desarrollo**  
(60 minutos)

## V. SECUENCIA DIDÁCTICA



### 3. Actividad Avanzada: Aumento del Ritmo Cardíaco (15 minutos)

- **Juego de relevos con obstáculos:** Incorporar saltos sobre troncos bajos (simulados), arrastre corto, o lanzamientos de objetos (piedras pequeñas) a un objetivo.
- **Formación de grupos para coreografía simple:** Basada en movimientos que representen actividades agrícolas (siembra, cosecha) o de pastoreo, exigiendo coordinación y ritmo.
- **Mini partidos de "fut-chacra":** Versión adaptada del fútbol con pases cortos y énfasis en la resistencia a la carrera entre zonas marcadas.



### 4. Actividad de Aplicación: Demostración de Fuerza, Resistencia y Elongación (15 minutos)

- **Modelado de la Pirámide Alimenticia con Productos Locales:** Los estudiantes, en grupos, elaboran una pirámide alimenticia física utilizando productos locales (ej. papa, maíz, quinua, frutas de la región, pescado de río, carne de cuy). Deben justificar la ubicación de cada alimento basándose en la información inicial sobre su valor nutricional y frecuencia de consumo.
- **Exposición argumentada de modelos:** Cada grupo presenta su pirámide, explicando la importancia de los alimentos de la base y cómo estos influyen en su energía para las actividades físicas.
- **Análisis de la relación dieta-imagen corporal:** Se abre un breve debate guiado: ¿Cómo creen que su elección de alimentos (ej. priorizar dulces o frituras vs. productos de la chacra) afecta la energía que tienen para jugar o trabajar, y cómo se sienten con su propio cuerpo?

### 5. Actividad de Recuperación: Retorno y Restablecimiento (5 minutos)

- **Estiramientos estáticos suaves:** Mantener posiciones de elongación para cuádriceps, isquiotibiales, y gemelos.
- **Respiración profunda:** Inhalar lentamente por la nariz, exhalar suavemente por la boca para normalizar el ritmo cardíaco.
- **Hidratación:** Consumo de agua para reponer líquidos.

### Cierre de la Sesión (15 minutos)

**Reflexión sobre el Aprendizaje:** Hemos explorado cómo los alimentos locales de nuestra región pueden organizarse en una pirámide para asegurar una dieta equilibrada. Entendimos que los alimentos de la base nos dan la energía principal para nuestras actividades físicas, mientras que otros nos ayudan a crecer y a mantenernos sanos. También reflexionamos sobre cómo la elección de nuestros alimentos impacta directamente en nuestra energía, nuestro rendimiento deportivo y, muy importante, en cómo nos sentimos con nuestro propio cuerpo y nuestra autoestima.

#### Preguntas para la Metacognición de los Alumnos:

\* ¿Qué fue lo más sorprendente al modelar la pirámide alimenticia con productos de nuestra comunidad? \* ¿Cómo creen que los hábitos alimenticios que discutimos hoy afectan su desempeño en las clases de Educación Física? \* ¿Qué cambio pequeño podrían hacer en su alimentación diaria, basándose en lo aprendido hoy, para sentirse con más energía o más a gusto con su cuerpo?

#### Preguntas para Reflexionar sobre lo Aprendido:

**Cierre**  
(15 minutos)

## V. SECUENCIA DIDÁCTICA

\* ¿Qué alimentos de mi comunidad son los más importantes para tener energía y por qué? \* ¿Cómo mi forma de comer afecta mi energía para jugar y moverme? \* ¿Por qué es importante comer variado y no solo un tipo de alimento? \* ¿Cómo la alimentación puede influir en cómo me siento conmigo mismo?

---

### Metacognición (para el docente):

\* ¿Qué avances tuvieron los estudiantes en la identificación de productos locales y su función nutricional?, ¿qué dificultades experimentaron al modelar la pirámide? \* ¿Qué aprendizajes sobre la relación dieta-energía-autoestima debo reforzar en la siguiente sesión? \* ¿Las actividades grupales para la pirámide y el debate sobre imagen corporal funcionaron para promover la participación y el análisis crítico? ¿Qué ajustes podría hacer?

---

### Reflexiono sobre mis aprendizajes

Mis aprendizajes Lo logré Lo estoy intentando ¿Qué necesito mejorar? Identifiqué productos locales de mi región y los ubiqué correctamente en la pirámide alimenticia. Expliqué cómo los hábitos de consumo influyen en mi energía para las actividades físicas. Comprendí cómo la alimentación puede afectar mi imagen corporal y mi autoestima.

## MATERIALES Y RECURSOS

Materiales educativos	Recursos educativos	Espacios de aprendizaje
Fichas de trabajo (Material impreso), cuaderno de trabajo, CNEB, Papelotes-Plumones, Laptop	Textos, Videos, Imágenes.	Aula

## VII. EVALUACIÓN

Una evaluación formativa enfocada en competencias busca, en diversos tramos del proceso:

- ⊙ Valorar el desempeño de los estudiantes al resolver situaciones o problemas que signifiquen retos genuinos para ellos y que les permitan poner en juego, integrar y combinar diversas capacidades.
- ⊙ Identificar el nivel actual en el que se encuentran los estudiantes respecto de las competencias con el fin de ayudarlos a avanzar hacia niveles más altos.
- ⊙ Crear oportunidades continuas para que el estudiante demuestre hasta dónde es capaz de combinar de manera pertinente las diversas capacidades que integran una competencia, antes que verificar la adquisición aislada de contenidos o habilidades o distinguir entre los que aprueban y no aprueban.

**¿Qué se evalúa?** Desde un enfoque formativo, se evalúan las competencias, es decir, los niveles cada vez más complejos de uso pertinente y combinado de las capacidades, tomando como referente los estándares de aprendizaje porque describen el desarrollo de una competencia y definen qué se espera logren todos los estudiantes al finalizar un ciclo en la Educación Básica. En ese sentido, los estándares de aprendizaje constituyen criterios precisos y comunes para comunicar no solo si se ha alcanzado el estándar, sino para señalar cuán lejos o cerca está cada estudiante de alcanzarlo.

**¿Para qué se evalúa?** Los principales propósitos de la evaluación formativa son:

### A nivel de estudiante:

Lograr que los estudiantes sean más autónomos en su aprendizaje al tomar conciencia de sus dificultades, necesidades y fortalezas.

Aumentar la confianza de los estudiantes para asumir desafíos, errores, comunicar lo que hacen, lo que saben y lo que no.

### A nivel de docente:

Atender a la diversidad de necesidades de aprendizaje de los estudiantes brindando oportunidades diferenciadas en función de los niveles alcanzados por cada uno, a fin de acortar brechas y evitar el rezago, la deserción o la exclusión.

Retroalimentar permanentemente la enseñanza en función de las diferentes necesidades de los estudiantes. Esto supone modificar las prácticas de enseñanza para hacerlas más efectivas y eficientes, usar una amplia variedad de métodos y formas de enseñar con miras al desarrollo y logro de las competencias.

## ESTRATEGIAS

**Estrategias Inclusivas (DUA):** Uso de videos microscópicos para representación visual y modelos táctiles para estudiantes con diversas necesidades.

**Materiales:** Microscopios, portaobjetos, muestras biológicas, cuaderno de trabajo (Santillana), CNEB.

**Instrumentos de Evaluación:** Rúbrica para el informe de indagación y lista de cotejo para el desempeño en laboratorio.



.....

LIC. MILENI COA NEYRA

DOCENTE



.....

LIC. OSCAR GUEVARA FLORES

DIRECTOR