

EDA 5

Conocemos la diversidad geográfica y cultural de nuestro Perú para valorarla y difundirla”

I. Datos generales

1.1 UGEL	: Utcubamba
1.2 Institución Educativa	: Alejandro Cussianovich Villarán
1.3 Nivel Educativo	: Secundario
1.3 Lugar	: Bagua grande
1.4 Ciclo/ Grado	: VII
1.5 Sección	: 3 A
1.6 Turno	: Mañana
1.6 Director (a)	: José Luíz Díaz Ruiz
1.7 Subdirectora	: Janeth
1.8 Coordinador de área	: Salomón Rimarachín Peralta
1.9 Docente Responsable	: Marleni Delgado Alarcón
1.10 Duración	: 4 semanas

I. Planteamiento de la situación

Contexto

En la I.E. Alejandro Cussianovich Villarán, los estudiantes del tercero y cuarto grado de educación secundaria valoran y reconocen que el Perú es megadiverso por su gran variedad de ecosistemas y de seres vivos en las diferentes regiones; además se debe conocer y valorar las diferentes manifestaciones culturales como: fiestas, danzas, platos típicos, costumbres y tradiciones de su región.

Es motivo de orgullo ser parte de un país diverso culturalmente, donde los diferentes pueblos que lo habitan poseen costumbres y tradiciones ancestrales. Estas se practican en las

familias y se transmiten de generación en generación, lo que quiere decir que formamos parte de una diversidad cultural milenaria. Para ello se plantea los siguientes retos:

En este contexto, se han planteado diversas preguntas y desafíos, como, por ejemplo: ¿Qué alimentos existen en nuestra comunidad? ¿Qué consecuencias pueden tener estos hábitos poco saludables en nuestra salud a corto y largo plazo? ¿Qué cambios podemos hacer en nuestra alimentación diaria para consumir más nutrientes y menos alimentos procesados? ¿Qué tipo de actividades físicas podemos incorporar en nuestra rutina diaria para mantenernos activos y saludables?

1.1 Reto

¿Qué acciones podemos proponer para mejorar nuestros hábitos de alimentación saludable, actividad física y de relajación para nuestro bienestar?

II. Propósito de aprendizaje

En esta unidad de aprendizaje, aprenderás a reconocer la alimentación saludable, los alimentos que consumen en su región como parte de su dieta lo cual incluye todos los nutrientes para mejorar tus hábitos de alimentación. Asimismo, vas a practicar y organizar tu actividad física, relajación y alimentación saludable para tu bienestar físico, emocional y social.

3.1 propósito y evidencias de aprendizaje			
Competencias y Capacidades	Desempeños	Evidencias de aprendizaje	
<p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. ○ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. <p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<p>Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar, teniendo en cuenta su estado nutricional para una alimentación saludable y las actividades físicas que practica.</p>	<p>Propone un plan semanal de actividad física, alimentación saludable y realizando de manera autónoma ejercicios y movimientos de relajación para su bienestar</p>	
	<p>Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación.</p>		<p><i>Instrumentos de evaluación</i></p>
	<p>Organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.</p>		<p><i>Rúbrica de evaluación</i></p>
	<p>Incorpora practicas saludables, (actividad física y alimentación) y proponiendo en equipo actividades físicas de su agrado y el consumo de alimentos saludables de su comunidad para la promoción de la salud.</p>		
	<p>Participa en actividades físicas de acuerdo con sus intereses personales, desarrollando sus capacidades condicionales y ejecutando de manera autónoma actividades para la activación y relajación.</p>		





I. Planteamiento del enfoque transversal	Actitudes o acciones observables
Enfoque búsqueda de la excelencia.	Los estudiantes mejorarán su estado de satisfacción consigo mismos mediante la puesta en práctica de hábitos de alimentación y actividad física que beneficien su bienestar.
Enfoque de orientación al bien común	Los estudiantes van a desarrollar hábitos saludables, como la alimentación saludable, la práctica de actividad física y de relajación, que favorezcan su bienestar físico, emocional y social.

II. Producto

Propuesta de un plan que integre la actividad física, la alimentación saludable y la relajación para nuestro bienestar.

III. Matriz de evaluación

Competencia	Estándar	Criterios de Evaluación	Instrumento de evaluación
<p>Asume una vida saludable</p>	<p>Evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consumen, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica. Elabora un programa de actividad física y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocione la salud integrada al bienestar colectivo.</p>	<p>Explica el consumo de alimentos saludables lo cual incluye todos los nutrientes esenciales.</p> <p>Participa en actividades físicas, ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación.</p> <p>Propone el consumo de alimentos de su región como parte de su alimentación saludable lo cual incluye todos los nutrientes.</p> <p>Incorpora prácticas de actividad física para el cuidado de su salud.</p> <p>Propone el consumo de alimentos de su región como parte de mi propuesta de alimentación saludable lo cual incluye todos los nutrientes esenciales.</p> <p>Organiza la práctica diaria de actividad física y de relajación para su bienestar.</p>	<p>Rúbrica</p>

IV. Secuencia de actividades de aprendizaje			
N.º	Título de actividades y/o Sesiones	Propósito de la actividad	Representación gráfica
01	Identificando nutrientes para una dieta saludable	En esta sesión, vas a reconocer los nutrientes esenciales, sus funciones y en que alimentos se encuentran, así como las características que hacen un plato sea saludable con el objetivo de mejorar tus hábitos de alimentación. También practicarás actividades físicas y ejercicios de relajación que contribuyen a mejorar tu estado emocional.	
02	Alimentos locales y la actividad física	En esta actividad vas a identificar los alimentos saludables de tu comunidad o región. Luego, vas a realizar propuestas para enriquecer su contenido nutricional con alimentos saludables, complementarás esta sesión con la práctica de tu actividad física	
03	Elaboramos nuestro plan semanal saludable	En esta actividad, vas a organizar tu alimentación para que sea saludable y tus actividades físicas, las cuales se integraran a tu propuesta de un plan que integra la actividad física y la alimentación saludable. Asimismo, pondrás en práctica al menos un tipo de actividad física, de manera que aporten a tu bienestar físico, emocional y social.	
04	Preparación de un plato típico de la zona	En esta actividad los estudiantes van a preparar un plato típico de la zona explicando el valor nutritivo de los alimentos	
05	Elaboran una coreografía de una danza tradicional de la región Amazonas	Los estudiantes demostrarán sus habilidades artísticas.	

Bagua grande, 5 08 2024

José Luis Díaz Ruiz
Director

Prof Marleni Delgado Alarcón

EDUCACIÓN FÍSICA