



PERÚ

Ministerio  
de Educación



*“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia”*

## EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE N°03

### I. DATOS INFORMATIVOS:

- DRE : CALLAO
- Institución educativa : I.E. DORA MAYER
- Ciclo : III CICLO
- Docente : Prof. Shirly Arelliz Lomas Acosta
- Directora : Lic. Pérsida Gómez Mauricio
- Subdirectora : Lic. Guadalupe Vicente Gutiérrez
- Temporalización : Inicio: 24 de mayo al 11 de junio (3 semanas)



### II. TITULO DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

*“CUIDAMOS NUESTRA SALUD PROMOVIENDO PRÁCTICAS SALUDABLES”*

### III. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

En la Institución Educativa Dora Mayer, del distrito de Bellavista se ha entrevistado a algunos de los estudiantes del segundo grado sobre cómo se sienten en este tiempo de emergencia sanitaria. Ellos respondieron que se sienten tristes y a veces fastidiados porque no pueden ir a la escuela, jugar con sus amigos, ni tampoco visitar a sus familiares o ir a jugar al parque con normalidad.

También, las niñas y los niños escucharon sobre cómo algunas personas han tenido fiebre, tos, dolor de estómago, dolor de cabeza, entre otros malestares. ¿Por qué crees que las personas sufren estos malestares? Y tú, ¿has sufrido alguno de estos malestares? ¿Por qué crees que te enfermaste? En la actualidad, la situación que vivimos ha hecho que nos demos cuenta de que estamos expuestos a distintas enfermedades, por ello, desde el área de educación física se propone realizar actividades saludables que promuevan nuestro bienestar físico y mental.

Frente a ello, nos planteamos el siguiente reto: ***¿Qué deberíamos hacer para evitar enfermarnos y cuidar nuestra salud en este contexto de pandemia?***



PERÚ

Ministerio  
de EducaciónBICENTENARIO  
PERÚ 2021

#### IV. PRODUCTO:

Al finalizar la experiencia de aprendizaje habremos mejorando nuestras prácticas saludables

#### V. PROPÓSITO:

Reflexionar sobre las prácticas saludables que realizamos e incorporar nuevas prácticas, esto promoverá nuestro bienestar físico y mental.

#### VI. PROPOSITOS DE APRENDIZAJE (Competencias, capacidades y desempeños)

Grado	Competencia y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizajes?	Instrumentos de evaluación
1 grado	<p><b>ASUME UNA VIDA SALUDABLE</b></p> <p>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud: es comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional)</p> <p><b>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida,</b> es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas.</li><li>• Realiza con autonomía prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse, al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificara aquellos hábitos que son beneficiosos para su salud y la de su familia y aquellos que no lo son</li></ul>	- Lista de Cotejo



PERÚ

Ministerio  
de EducaciónBICENTENARIO  
PERÚ 2021

<b>COMPETENCIAS TRANSVERSALES</b>	<b>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Define metas de aprendizaje:</b> Es darse cuenta y comprender aquello que se necesita aprender para resolver una tarea dada. Es reconocer los saberes, las habilidades y los recursos que están a su alcance y si estos le permitirán lograr la tarea, para que a partir de ello pueda plantear metas viables</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participa en la autoevaluación de las tareas que realiza de acuerdo a los criterios que han sido compartidos. Con ayuda del docente, establece en qué va a mejorar.</li></ul>	- Lista de cotejo
	<b>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Interactúa en entornos virtuales:</b> Consiste en organizar e interpretar las interacciones con otros para realizar actividades en conjunto y construir vínculos coherentes según la edad, valores y contexto sociocultural</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explora dispositivos tecnológicos, y los utiliza en actividades específicas teniendo en cuenta criterios de seguridad y cuidado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Interactúa en la red virtual con el apoyo de sus padres para desarrollar sus actividades.</li></ul>	- Lista de cotejo

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
<b>ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen</li><li>• Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal.</li></ul>



PERÚ

Ministerio  
de EducaciónBICENTENARIO  
PERÚ 2021

SECUENCIA DE SESIONES 2° grado	PRIMERA SEMANA "Prácticas saludables que no debemos dejar de hacer"	SEGUNDA SEMANA "Juegos y ejercicios para cuidar nuestra salud"	TERCERA SEMANA "Juegos y ejercicios para cuidar nuestra salud 2"
COMPETENCIA Y CAPACIDAD	Asume una vida saludable <i>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</i> <ul style="list-style-type: none"><li>Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas.</li></ul>	Asume una vida saludable <i>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</i>	Asume una vida saludable <i>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</i>
DESEMPEÑO	Comprende la importancia de la actividad física y la higiene en el cuidado de la salud	Realiza con autonomía prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse, al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana.	Realiza con autonomía prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse, al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana.
CRITERIO DE EVALUACION	Que los estudiantes reconozcan la importancia de la relación actividad física/buena alimentación	Realiza actividades físicas que serán parte de las prácticas de autocuidado para mantenerse saludable	Propone prácticas o acciones para el cuidado de la salud.
PROPOSITO	Los estudiantes comprenden la importancia de actividades que mejoran su calidad de vida	Que los estudiantes realicen ejercicios y actividades lúdicas que mejoren su calidad de vida	Que los estudiantes realicen ejercicios y actividades lúdicas que mejoren su calidad de vida
EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	Los estudiantes realizan ejercicios y actividades lúdicas propuestos	Los estudiantes realizan ejercicios y actividades lúdicas propuestos	Los estudiantes realizan ejercicios y actividades lúdicas propuestos
MATERIALES Y/O RECURSOS	Materiales no estructurados	Materiales no estructurados	Materiales no estructurados

PROF: SHIRLY LOMAS AOSTA