

“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. Shirley Areliz 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 PROMOVRIENDO 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?***

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>ASUME UNA VIDA SALUDABLE</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>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida, 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">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.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	<ul style="list-style-type: none">Identificara aquellos hábitos que son beneficiosos para su salud y la de su familia y aquellos que no lo son	- Lista de Cotejo

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. <ul style="list-style-type: none">• Define metas de aprendizaje: 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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.	- Lista de cotejo
	Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC. <ul style="list-style-type: none">• Interactúa en entornos virtuales: 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	<ul style="list-style-type: none">• Explora dispositivos tecnológicos, y los utiliza en actividades específicas teniendo en cuenta criterios de seguridad y cuidado	<ul style="list-style-type: none">• Interactúa en la red virtual con el apoyo de sus padres para desarrollar sus actividades.	- Lista de cotejo

Enfoques transversales	Acciones o actitudes observables
ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA	<ul style="list-style-type: none">• 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• Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal.

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	Asume una vida saludable	Asume una vida saludable
DESEMPEÑO	<i>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</i> • 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.	<i>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</i> 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.	<i>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</i> 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	Comprende la importancia de la actividad física y la higiene en el cuidado de la salud	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	Que los estudiantes reconozcan la importancia de la relación actividad física/buena alimentación	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 comprenden la importancia de actividades que mejoran su calidad de vida	Los estudiantes realizan ejercicios físicos propuestos	Los estudiantes realizan actividades lúdicas
MATERIALES Y/O RECURSOS	Materiales no estructurados	Materiales no estructurados	Materiales no estructurados

PROF: SHIRLY LOMAS AOSTA