



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08 – 2025



### I. DATOS INFORMATIVOS:

Área	Ciencia y Tecnología	Ciclo	VII	Grado y Sección	4to C,D
Docente	Nancy Aymituma Aymituma				
Título de unidad	CON CIENCIA Y CONCIENCIA AMBIENTAL PROMOVEMOS UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA.				
Título de la actividad	Decido con inteligencia: consumo responsable y salud financiera en mi vida escolar				
Fecha	Del 26 al 30 de mayo del 2025				

### II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA/CAPACIDAD	DESEMPEÑO/APRENDIZAJE CLAVE	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	EVIDENCIA/ PRODUCTO DE LA ACTIVIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p> <p>Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico</p>	<p>Analiza críticamente sus hábitos de consumo escolar, identifica los gastos frecuentes en productos ultraprocesados y evalúa alternativas más saludables y sostenibles, aplicando principios de planificación financiera personal.</p>	<p>Identifica con claridad sus patrones de consumo y calcula el gasto semanal - mensual que realiza en productos ultraprocesados (del quisco escolar).</p> <p>Propone alternativas de consumo más saludables, sostenibles y financieramente inteligentes, justificando sus decisiones con base en el análisis costo-beneficio.</p>	<p>Informe de análisis financiero del consumo escolar de refrigerios en productos ultraprocesados vs productos saludables (por equipos)</p> <p>Estimación de ahorro comparado con el gasto actual en el quisco escolar.</p>	Lista de cotejo
<b>COMPETENCIA TRANSVERSAL / CAPACIDAD</b>	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma			
<b>ENFOQUE TRANSVERSAL</b>	Orientación al bien común. ambiental			

### III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

PROCESOS	ESTRATEGIAS	MATERIALES/ RECURSOS/ ESPACIOS
<p><b>INICIO</b> (motivación, acuerdos de convivencia, saberes previos, conflicto cognitivo, propósito y de criterios de evaluación)</p>	<p>La docente saluda cordialmente a las estudiantes, <b>consensua 2 acuerdos de convivencia</b> para regular el trabajo en aula.</p> <p><u>Actividad 1:</u> se realiza <b>prácticas ambientales</b>: asigna el tiempo de la fruta, la señorita asignada revisará las frutas y todas consumen en aula. Cuidan que no haya basuritas en el piso.</p> <p><u>Actividad 2:</u> La docente da a conocer aspectos como:  <b>Motivación:</b>            Imagen A: Una bolsa con productos del quisco (snacks, gaseosas, dulces).            Imagen B: Una bolsa con frutas, frutos secos y una botella reutilizable con agua.  <b>Preguntas generadoras:</b>            ✓ ¿Cuál de estas dos opciones sueles consumir más?</p>	<p>Pizarra</p> <p>Cañón multimedia</p> <p>Laptop</p> <p>Plumón</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuál crees que cuesta más a fin de mes?</li> </ul> <p><b>Recuperación de saberes previos:</b>La docente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Tienes un presupuesto semanal para tus refrigerios?</li> <li>✓ ¿Sabes cuánto gastas realmente en el quiosco escolar</li> </ul> <p><b>Conflicto cognitivo:</b> ¿Y si en una semana/ mes gastarás más de 60 soles solo en productos que no te nutren y generan basura? ¿Qué podrías hacer con ese dinero si ahorraras una parte?"</p> <p><b>Propósito de aprendizaje:</b> Analizar cómo sus decisiones de consumo diario en el quiosco escolar impactan en su salud, en el ambiente y en su economía personal, reconociendo la importancia de planificar sus gastos, ahorrar y tomar decisiones financieras responsables.</p>	
<p><b>DESARROLLO</b> (gestión y acompañamiento del aprendizaje – procesos didácticos del área)</p>	<p><u>Actividad 3:</u> la docente presenta la situación significativa:</p> <p style="text-align: center;"><b>SITUACION SIGNIFICATIVA:</b></p> <p>Las estudiantes de cuarto grado de secundaria de la IE Comercio 41, adolescentes entre 14 y 16 años, se encuentran en una etapa clave de crecimiento, desarrollo y consolidación de hábitos alimenticios. Es fundamental que comprendan la importancia de una alimentación balanceada, considerando las proporciones y cantidades adecuadas según su edad, género, estado nutricional y nivel de actividad física, para prevenir enfermedades como anemia, obesidad y diabetes.</p> <p>Además las estudiantes han identificado que el quiosco escolar ofrece principalmente productos <u>ultraprocesados</u> como snacks, gaseosas y golosinas. El consumo frecuente de estos productos no solo afecta su salud física y su rendimiento académico, sino que también representa un patrón de gasto poco planificado que impacta directamente en su economía personal y familiar.</p> <p>Muchas estudiantes realizan compras diarias sin considerar el costo acumulativo de estos productos, lo que evidencia una falta de planificación financiera y desconocimiento sobre cómo gestionar adecuadamente su dinero. Este comportamiento de consumo impulsivo, basado en la satisfacción inmediata, impide el desarrollo de hábitos de ahorro, limita la posibilidad de realizar compras más conscientes y saludables, y refleja la necesidad de fortalecer su alfabetización financiera.</p> <p>proyecta el video: ¿Sabías que comes plástico cada semana? que muestra cómo los microplásticos ingresan al cuerpo humano a través del agua, el aire y los alimentos.</p> <p>Preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué relación tiene este video con lo que compramos en el quiosco escolar?</li> <li>✓ ¿Qué implicancias puede tener para nuestra salud y para el ambiente?</li> </ul> <p><u>Actividad 4:</u> En equipos de trabajo realizan las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>EQUIPO 1: Registro y proyección de gastos</b> <b>Actividad 1:</b> Simulan el registro de los gastos diarios en productos del quiosco escolar durante una semana (precios reales). Usan una tabla: producto – precio – cantidad – gasto diario. <b>Actividad 2:</b> Proyectan el gasto mensual (4 semanas) y lo comparan con el presupuesto que podrían destinar a opciones más saludables o ahorrar. Reflexión: ¿Cuánto podrías ahorrar al mes si eligieras otras alternativas?</li> <li>❖ <b>EQUIPO 2: Análisis y control del gasto</b> <b>Actividad 1:</b> Clasifican los productos consumidos entre “necesarios” y “prescindibles” desde el punto de vista financiero y nutricional. Discuten criterios para distinguir necesidades de deseos. <b>Actividad 2:</b> Elaboran un pequeño presupuesto semanal para refrigerios saludables, comparándolo con el gasto actual. ¿En qué productos vale la pena invertir?</li> <li>❖ <b>EQUIPO 3: Alimentación saludable y economía</b> <b>Actividad 1:</b> Investigan (con apoyo de fichas, empaques de productos) el valor nutricional y el costo aproximado de productos ultraprocesados vs. opciones saludables. Ej.: Galletas dulces vs. frutas / Gaseosa vs. agua con limón. <b>Actividad 2:</b> Realizan una tabla de equivalencias de refrigerios: opción ultraprocesada / alternativa saludable / ahorro estimado.</li> </ul>	<p>Pizarra Cañón multimedia Internet Laptop. Ficha de trabajo Celulares Recortes papelotes</p>

	<p>Diseñan un menú de refrigerio saludable y económico para una semana (de lunes a viernes). Deben incluir precios estimados.</p> <p>❖ <b>EQUIPO 4: Costo-beneficio y toma de decisiones</b> <b>Actividad 1:</b> Aplican el análisis costo-beneficio a tres productos del quiosco: ¿cuánto cuestan?, ¿qué aportan a tu salud?, ¿qué residuos generan? Usan una matriz comparativa. <b>Actividad 2:</b> Elaboran una breve reflexión escrita: “¿Cómo influye el conocimiento financiero en las decisiones que tomo cada vez que compro en el quiosco?”</p> <p>❖ <b>EQUIPO 5: Cuánto tiempo permanece mi basura en el planeta?”</b> Realiza una ficha con residuos comunes provenientes de los refrigerios del quiosco escolar (o los reconoce a partir de imágenes o ejemplos reales), e investiga o recibe información sobre su tiempo estimado de degradación: Seleccionan los residuos más comunes que sus refrigerios generan.</p> <table border="1" data-bbox="418 667 1198 1083"> <thead> <tr> <th>Tipo de residuo</th> <th>Tiempo estimado de degradación</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Envoltura de plástico (snack)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Botella de plástico PET (gaseosa)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sorbete (pajilla) de plástico</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Envase de Tecnopor (espuma de poliestireno)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bolsa de plástico delgada</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bolsa biodegradable</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cáscara de fruta (biodegradable)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Elaboran un pequeño gráfico de barras o línea del tiempo comparando el tiempo de degradación de los productos ultraprocesados que consumen vs. los de un refrigerio saludable.</p> <p>Reflexionan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuál es el costo ambiental de lo que consumo?</li> <li>✓ ¿Qué sentido tiene ahorrar dinero si sigo generando residuos que dañan el planeta por siglos?</li> </ul> <p>Cada equipo expone sus resultados clave (2 min). La docente hace preguntas guía para profundizar y vincular los aprendizajes. Se construye un esquema resumen con las ideas principales: <i>Gasto – Impacto – Alternativa – Beneficio</i>.</p>	Tipo de residuo	Tiempo estimado de degradación	Envoltura de plástico (snack)		Botella de plástico PET (gaseosa)		Sorbete (pajilla) de plástico		Envase de Tecnopor (espuma de poliestireno)		Bolsa de plástico delgada		Bolsa biodegradable		Cáscara de fruta (biodegradable)		
Tipo de residuo	Tiempo estimado de degradación																	
Envoltura de plástico (snack)																		
Botella de plástico PET (gaseosa)																		
Sorbete (pajilla) de plástico																		
Envase de Tecnopor (espuma de poliestireno)																		
Bolsa de plástico delgada																		
Bolsa biodegradable																		
Cáscara de fruta (biodegradable)																		
<p><b>CIERRE</b> (Evaluación y metacognición)</p>	<p><b>Metacognición: las estudiantes responden en equipos a las siguientes preguntas:</b> ¿Qué decisiones estás tomando actualmente que afectan tu economía y tu salud? ¿Qué gasto podrías reducir sin afectar tu bienestar? Propón un cambio que aplicarás esta semana en tu consumo diario.</p>	<p>Pizarra Cañón multimedia laptop</p>																