

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°4

TÍTULO DE LA SESIÓN	Cuido mi salud y administro responsablemente mis recursos para mi bienestar	DURACIÓN	3horas
GRADO Y SECCIÓN	PRIMERO A – B U3	FECHA	16/06/2026

PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

Que los estudiantes comprendan que mantener hábitos saludables también implica administrar responsablemente los recursos personales (tiempo, materiales deportivos, agua, alimentación y dinero), participando en retos físicos donde demuestren hábitos saludables, trabajo colaborativo y consumo responsable.

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	EVIDENCIA
Asume una vida saludable	Comprende las relaciones entre actividad física, alimentación, postura e higiene. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Participa en las actividades físicas demostrando prácticas de hidratación, autocuidado y uso responsable de los recursos. Cuida los materiales deportivos y el espacio de trabajo. Explica la relación entre hábitos saludables y ahorro de recursos económicos.	Participa en el circuito saludable. Resuelve los retos de cada estación. Explica oralmente cómo los hábitos saludables favorecen el ahorro y el bienestar.

ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACCIONES OBSERVABLES
Enfoque ambiental	Respeto a toda forma de vida	Promueve acciones responsables para conservar espacios limpios y saludables durante la práctica física.

MOMENTOS DE LA SESIÓN:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS	TIEMPO
INICIO	El profesor reúne a los estudiantes en el campo deportivo verifica la asistencia de todos y los motiva tomando acuerdos del trabajo (respeto, cuidado del cuerpo, trabajo en equipo). El profesor indica el propósito de la sesión y recoge los saberes previos. El docente presenta: una botella de agua, una gaseosa, una fruta, una bolsa de snacks. Pregunta: Si hoy recibirías 20 Florisoles... ¿Qué elegirías comprar? ¿Qué opción beneficia más tu salud? Saberes previos ¿Qué significa ahorrar? ¿Solo se puede ahorrar dinero? ¿Cómo podemos ahorrar cuidando nuestra salud? Conflicto cognitivo ¿Una persona que hace ejercicio regularmente puede ahorrar dinero?	20m
DESARROLLO	Circuito Mi salud vale Se organizan cinco estaciones. Pedir a los estudiantes mientras realizan la actividad controlen su respiración, regulen el esfuerzo, identifiquen cuándo necesitan hidratarse, reconozcan señales de fatiga. Estación 1 Actívale Circuito de coordinación. Al finalizar responden: ¿Cómo cambiaría tu vida si durante un año mantuvieras este hábito? Estación 2 Alimentación inteligente Clasifican tarjetas: saludables y poco saludables Luego responden: ¿Cuál genera más beneficios para la salud y la economía? Estación 3 Hidratación responsable Cada estudiante calcula la cantidad de agua que necesita durante la actividad física. Si una botella cuesta 3 soles y llevas tu tomatodo lleno desde casa, ¿cuánto ahorrarías durante una semana? Estación 4 Cuido los materiales Los estudiantes realizan ejercicios utilizando conos, balones y sogas. Al finalizar deben: guardar correctamente el material y revisar que no exista deterioro Reflexionan: ¿Cuidar los materiales también significa ahorrar? Estación 5 Decisiones saludables En el recreo puedes comprar fruta, yogurt, agua, gaseosa, galletas, papas, caramelos ¿qué eliges? ¿Por qué? ¿Qué consecuencias tendrá esa decisión dentro de un mes? Juego Final Gana Florisoles con hábitos saludables Cada equipo obtiene Florisoles únicamente cuando demuestra: respeto, trabajo en equipo, cuidado del material, hidratación responsable, cumplimiento de normas. No gana quien llegue primero, sino quien demuestra mejores hábitos saludables.	75m
CIERRE	El profesor da las orientaciones finales resalta el trabajo en grupo y el apoyo entre compañeros Preguntas: ¿Qué aprendí hoy sobre mi salud? ¿Qué hábito saludable comenzaré esta semana? ¿Qué gasto innecesario evitaré? Higiene Personal (Lavado de Manos) RECREACION Y DEPORTE	20m 20m

MATERIALES Y RECURSOS A UTILIZAR:

Conos, sogas, fichas, campo deportivo, cronometro silbato balones.

[Firma]
Prof. ED. FÍSICA
2026