

SESIÓN DE APRENDIZAJE N.º 1

"Nos organizamos y diagnosticamos nuestros hábitos de vida saludable"

I. DATOS GENERALES

I.E.	Antenor Orrego Espinoza	UGEL	Cajamarca
ÁREA	Educación Física	CICLO	VII
GRADO / SECCIÓN	3.º de secundaria	DURACIÓN	90 minutos
DOCENTE	Julón Ramos, Luis	N.º SESIÓN	1 de 8
UNIDAD	"Nos movemos con ritmo y salud: presentamos un drill gimnástico para promover la vida saludable y difundir NutriCuy Andino"	FECHA	01/07/ 2026

II. PROPÓSITO DE LA SESIÓN Y APRENDIZAJES ESPERADOS

Propósito:

Diagnosticar los hábitos de actividad física y alimentación de los estudiantes y organizar los equipos de trabajo, estableciendo el reto de construir un drill gimnástico para difundir el emprendimiento "NutriCuy Andino".

COMPETENCIA / CAPACIDADES	DESEMPEÑO PRECISADO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
ASUME UNA VIDA SALUDABLE. - Comprende las relaciones entre actividad física, alimentación, postura e higiene, y salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	Identifica sus hábitos actuales de actividad física, alimentación y descanso mediante una ficha de autodiagnóstico, reconociendo su relación con su salud. Explica, a partir del diálogo con sus compañeros, cómo el consumo frecuente de snacks industrializados afecta la salud, en contraste con el valor nutritivo del cuy y las habas.	- Identifica con claridad sus hábitos de actividad física y alimentación. - Explica la relación entre el consumo de snacks industrializados y la salud, valorando el cuy y las habas como alimentos nutritivos.
INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES.	Se organiza en equipos de trabajo, asumiendo roles y estableciendo acuerdos de convivencia para el desarrollo del reto del drill gimnástico.	Participa activamente en la organización de su equipo de trabajo.

Enfoque transversal:

Orientación al bien común (solidaridad, responsabilidad y empatía al organizar equipos que trabajarán por un objetivo compartido: promover la salud y el emprendimiento NutriCuy Andino).

III. SECUENCIA DIDÁCTICA (90 MINUTOS)

Se respetan los procesos pedagógicos del Ministerio de Educación: motivación, recojo de saberes previos, conflicto cognitivo, propósito y organización, gestión y acompañamiento del desarrollo de las competencias, y evaluación (incluida la metacognición).

MOMENTO	TIEMPO	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECURSOS
INICIO	20 min	Bienvenida y acuerdos de convivencia para la unidad (2 min). Motivación: juego de presentación "la telaraña de la salud" — los estudiantes forman un círculo y, al lanzarse un ovillo de lana, dicen su nombre y una actividad física que disfrutan	Ovillo de lana, pizarra, plumones, espacio libre

MOMENTO	TIEMPO	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECURSOS
		hacer, hasta formar una red que simboliza el trabajo en equipo (6 min). Recojo de saberes previos: mediante lluvia de ideas se pregunta "¿Qué snacks consumen con más frecuencia en el recreo?", "¿Con qué frecuencia realizan actividad física fuera de la escuela?" y "¿Qué saben sobre el valor nutritivo del cuy y las habas?". Se registran las respuestas en la pizarra (4 min). Conflicto cognitivo: se presenta el dato de que el 80 % de las familias de Porcón La Esperanza depende de la agricultura de subsistencia, y se pregunta "¿Por qué, teniendo productos nutritivos propios como el cuy y las habas, muchos preferimos consumir snacks industrializados?" y "¿Cómo podría nuestro cuerpo, a través del movimiento, ayudar a cambiar esta situación?". Se recogen hipótesis breves (3 min). Presentación del propósito, el reto de la unidad y el producto integrador (el drill gimnástico "NutriCuy Andino en Movimiento"), vinculándolos con el emprendimiento escolar NutriCuy Andino (3 min). Activación corporal breve: desplazamientos suaves y movilidad articular general, dirigidos por el docente (2 min).	
DESARROLLO	55 min	Gestión y acompañamiento del desarrollo de las competencias: 1. Ficha de autodiagnóstico (15 min): cada estudiante completa de manera individual una ficha sobre sus hábitos de actividad física, alimentación y descanso (frecuencia de ejercicio, tipos de snacks que consume, horas de sueño, etc.). El docente explica cada ítem y absuelve dudas mientras los estudiantes trabajan. 2. Diálogo y análisis en equipos pequeños (10 min): en grupos de 3 a 4, comparten sus resultados y conversan sobre cómo el consumo frecuente de snacks industrializados afecta la salud, en contraste con el valor nutritivo del cuy y las habas. El docente circula entre los grupos, formula preguntas orientadoras ("¿qué diferencia nutricional encuentran?", "¿cómo se sienten después de consumir cada tipo de alimento?") y recoge algunas conclusiones para socializar. 3. Socialización breve (5 min): 2 o 3 grupos comparten voluntariamente su conclusión principal ante toda la clase; el docente refuerza la relación entre alimentación saludable, actividad física y prevención de enfermedades.	Ficha de autodiagnóstico, lapiceros, papelotes o cartulinas, plumones

MOMENTO	TIEMPO	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	RECURSOS
		4. Conformación de equipos de trabajo (15 min): se organizan equipos estables de 4 a 5 integrantes que trabajarán durante toda la unidad. Cada equipo elige un nombre alusivo a NutriCuy Andino, conversa sobre las fortalezas de cada integrante (ritmo, fuerza, creatividad, liderazgo) y las anota como insumo para la futura distribución de roles. 5. Acuerdos de convivencia y acta de compromiso (10 min): cada equipo redacta, en una ficha sencilla, sus acuerdos de convivencia (respeto, puntualidad, participación) y un compromiso grupal para construir el drill gimnástico a lo largo de la unidad. El docente acompaña la redacción, orientando a que los acuerdos sean claros y realistas, y recoge evidencia de la participación de todos los integrantes.	
CIERRE	15 min	Evaluación: cada equipo presenta en un minuto su nombre, sus acuerdos de convivencia y su compromiso grupal ante la clase. El docente observa y registra la participación mediante una lista de cotejo, verificando el logro de los criterios de la sesión (7 min). Socialización de compromisos: se destaca públicamente cómo cada equipo se compromete a aportar al reto común de la unidad (4 min). Metacognición: se responde de forma oral y voluntaria a las preguntas "¿Qué aprendí hoy sobre mis hábitos de vida saludable?", "¿Qué me costó más al reconocerlos?" y "¿Cómo me sentí trabajando con mi nuevo equipo?" (3 min). Reflexión final sobre la importancia de la actividad física y la alimentación saludable para el bienestar propio y familiar, y anuncio del propósito de la sesión 2 (exploración de ejercicios de coordinación y equilibrio) (1 min).	Lista de cotejo, ficha de autodiagnóstico, acta de compromiso

IV. EVIDENCIA, INSTRUMENTO Y APOORTE AL PRODUCTO INTEGRADOR

EVIDENCIA	Ficha de autodiagnóstico de hábitos saludables y acta de compromiso de equipo.
INSTRUMENTO	Lista de cotejo de participación y organización.
APOORTE AL PRODUCTO INTEGRADOR	Define el reto de la unidad, conforma los equipos y establece el compromiso que sostendrá la construcción del drill gimnástico "NutriCuy Andino en Movimiento" durante toda la unidad.
COMPETENCIA TRANSVERSAL	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma (organiza acciones, roles y acuerdos con su equipo para alcanzar la meta común).

V. RECOMENDACIONES PARA LA DOCENTE / EL DOCENTE

- Tener impresas con anticipación las fichas de autodiagnóstico y de acuerdos de convivencia para optimizar el tiempo del desarrollo.
- Formar los equipos considerando heterogeneidad (habilidades motrices, liderazgo, creatividad) para favorecer el trabajo colaborativo a lo largo de las 8 sesiones.
- Guardar las fichas de autodiagnóstico y las actas de compromiso, pues serán insumo para la coevaluación y la reflexión final en la sesión 8.
- De extenderse el diálogo en equipos, priorizar la conformación de equipos y el compromiso grupal, ya que son la base para el desarrollo de toda la unidad.

Docente del Área de Educación Física

Dirección / V.º B.º