



SESIÓN DE APRENDIZAJE N°:4 U-I I BIMESTRE

TÍTULO DE LA SESIÓN: **El problema de la receta incompleta**

I. DATOS INFORMATIVOS:

▪ GREA	Arequipa	▪ Área	CTS	▪ Director	Wenceslao Chipana Quispe
▪ UGEL	Norte	▪ Grado/sección	2do	▪ Docente	Ana Isabel Huanco
▪ CEBA	Mayta Cápac	▪ Ciclo/Nivel	Avanzado	▪ Fecha	25 de mayo

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA/ CAPACIDADES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS
Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno. - Determina una alternativa de solución tecnológica - Diseña la alternativa de solución tecnológica - Implementa y valida la alternativa de solución tecnológica - Evalúa y comunica el funcionamiento y los impactos de su alternativa de solución tecnológica	- Explica un problema de su comunidad analizando sus consecuencias - Redacta el problema de forma ordenada, detallando sus causas y consecuencias. - Diseña un plan de acción viable especificando un presupuesto realista que priorice alimentos tradicionales de bajo costo y alto valor biológico	Plan de acción para la seguridad alimentaria familiar y económica, que incluye un presupuesto mensual optimizado para una dieta balanceada usando alimentos locales económicos	Lista de cotejos y/o rubrica
COMPETENCIA TRANSVERSAL			
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC. Gestiona su aprendizaje de manera autónoma	Personaliza, gestiona información, interactúa y crea objetos virtuales. Define metas, organiza acciones estratégicas, monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje		
ENFOQUES TRANSVERSALES/ VALORES	ACCIONES OBSERVABLES		
Derechos/ Conciencia, libertad y responsabilidad. Igualdad de género/ Empatía	Disposición a conocer, reconocer y valorar los derechos. Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad. Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género.		

III. PREPARACIÓN DE LA MOMENTOS DE LA SESIÓN:

SECUENCIA DIDÁCTICA				Recurso /Material
ACT	Procesos pedagógicos	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	T	
INICIO	Problematización	El docente presenta el caso de la familia de Carlos (pág. 209) : Su dieta se basa casi exclusivamente en arroz y papa, presentes en casi todas sus comidas debido a limitaciones económicas y falta de tiempo . Esta alimentación desbalanceada y el bajo consumo de agua provocan en Carlos fatiga al hacer deporte, problemas de concentración y dolores de estómago. Además, uno de sus hermanos presenta aumento de peso, cansancio y calambres. ¿Es verdad que comer de forma saludable es siempre más caro, o se trata de una mala administración de nuestro dinero y del tiempo? ¿De qué manera la familia de Carlos podría reorganizar su presupuesto diario para incluir proteínas y agua sin gastar más dinero?	15 min	Portafolio de evidencias, texto, cuaderno de apuntes, pizarra y plumones.
	Propósito y organización	El docente enuncia el propósito: <i>"Hoy diseñaremos una propuesta tecnológica y organizativa para equilibrar el consumo de biomoléculas orgánicas e inorgánicas en el hogar, elaborando un plan de acción que demuestre cómo comer saludable optimizando y administrando de forma inteligente el dinero"</i>		
	Motivación	El docente comparte el dato del INS: el 60% de los peruanos mayores de 15 años padece de sobrepeso u obesidad . Los estudiantes analizan rápidamente si en su vida laboral diaria consumen carbohidratos en exceso por falta de tiempo.		
	Saberes previos	¿Por qué creen que consumimos tanta papa y arroz? ¿Qué nutrientes nos faltan si no comemos frutas?		
DESARROLLO	Gestión y Acompañamiento en el proceso de desarrollo de las competencias ACTIVIDAD	Paso 1: Identificación del Problema (La técnica del "Quién necesita qué") Instrucción: Pida a los alumnos que lean el caso de la familia de Carlos (Pág. 209). Acción: Deben redactar el enunciado del problema. Guíelos con esta estructura: <i>Sujeto:</i> La familia de Carlos... / <i>Necesidad:</i> ...necesita una alternativa para diversificar su dieta y aumentar el consumo de agua.../ <i>Por qué:</i> ...porque el exceso de carbohidratos les causa fatiga, calambres y deshidratación. Paso 2: Análisis de Causas y Consecuencias (El diagnóstico) Instrucción: En una tabla de dos columnas, pida que clasifiquen la información del texto: Causas: Limitaciones económicas, falta de tiempo, hábito cultural de comer solo arroz/papa. Consecuencias: Desmayos, mareos, resequedad en la piel, aumento de peso, problemas de concentración. Paso 3: Exploración de Alternativas (¿Cómo lo resolvemos con tecnología?) Instrucción: Presente tres opciones y pida que elijan una basándose en la viabilidad (qué es más fácil y barato de hacer) Opción A (Proteínas de alto costo): Comprar carne de res o pollo todos los días. (Evaluación: Poco viable por limitaciones económicas de la familia).	40 min	



SECUENCIA DIDÁCTICA					Recurso /Material												
ACT	Procesos pedagógicos	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE				T											
		<i>Opción B (Comida ultraprocesada rápida):</i> Snacks y bebidas con octógonos. (Evaluación: Alto costo por kilo y nulo valor nutricional, genera enfermedades). <i>Opción C (Sustitución inteligente y alimentos tradicionales - pág. 211):</i> Reemplazar una parte del arroz y la papa por proteínas orgánicas económicas como legumbres (lentejas, frijoles) y huevos; y sustituir bebidas azucaradas por agua natural Paso 4: Diseño del Plan de Acción: Los estudiantes diseñan en sus equipos un menú semanal balanceado aplicando las proporciones del Plato Saludable : 50% Vegetales, 25% Carbohidratos y 25% Proteínas Para incorporar la administración del dinero, los estudiantes completan la siguiente tabla de presupuesto inteligente: <table><tr><th><i>Alimento ultraprocesado/frecuente</i></th><th><i>Costo promedio</i></th><th><i>Alimento saludable de reemplazo</i></th><th><i>Costo promedio</i></th><th><i>Beneficio a la salud</i></th><th><i>Cantidad de ahorro</i></th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> El docente recorre las mesas de trabajo asesorando en la distribución del "plato saludable" y ayudando a los estudiantes a calcular el costo real			<i>Alimento ultraprocesado/frecuente</i>	<i>Costo promedio</i>	<i>Alimento saludable de reemplazo</i>	<i>Costo promedio</i>	<i>Beneficio a la salud</i>	<i>Cantidad de ahorro</i>							
<i>Alimento ultraprocesado/frecuente</i>	<i>Costo promedio</i>	<i>Alimento saludable de reemplazo</i>	<i>Costo promedio</i>	<i>Beneficio a la salud</i>	<i>Cantidad de ahorro</i>												
CIERRE	Evaluación/reflexión	Evaluación: El docente evalúa los planes de acción presentados, verificando que el problema esté redactado formalmente, las causas y consecuencias bien analizadas, y que la propuesta de alimentación respete las proporciones del plato saludable manteniendo un presupuesto accesible para una familia de EBA. Reflexión: Pida que graben un audio de 1 minuto explicando por qué su solución ayudará a Carlos Metacognición: ¿Qué aprendí hoy sobre la relación entre el dinero que gasto en comida y los nutrientes que reciben mis células? ¿De qué manera puedo aplicar el presupuesto del "plato saludable" en las compras de mi propio hogar para comer sano y ahorrar?			15 min												

Docente

Director

Rúbrica de evaluación

Competencia: Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno			
Criterios	Logrado	En proceso	En inicio
Identifico el problema de indagación y reconozco la variable independiente y la variable dependiente	Formulo un problema de mi comunidad con claridad, analizando sus causas, consecuencias y su impacto ambiental y social. Justifico el análisis con datos o evidencias verificables.	Menciono un problema, pero su explicación es incompleta, sin relacionarlo con las causas o consecuencias.	Identifico de manera difusa un problema de la comunidad o lo hago de manera muy superflua, sin relación con la realidad
Investigo sobre el Consumo de Agua y sus beneficios para la salud	Demuestro una comprensión profunda de cómo el consumo inadecuado de agua afecta la salud, utilizando datos precisos y ejemplos relevantes.	Demuestro una buena comprensión sobre el consumo del agua, pero la información presentada contiene datos inexactos o ejemplos poco claros.	Carezco de un entendimiento sobre el impacto del consumo de agua en la salud, presentando información incorrecta o irrelevante.
Analizo las biomoléculas que debe contener una Dieta Balanceada	Identifico y explico claramente los componentes de una dieta balanceada y sus beneficios para la salud, utilizando ejemplos concretos.	Menciono algunos componentes de la dieta balanceada, pero mi explicación, carece de detalles y ejemplos adecuados.	Solo defino qué es una dieta balanceada o proporciono información equivocada sobre sus componentes.
Selecciono la mejor alternativa de solución tecnológica	Propongo soluciones tecnológicas innovadoras y creativas para abordar el consumo de agua y la dieta, demostrando pensamiento crítico y originalidad.	Sugiero algunas soluciones que son válidas, aunque carecen de innovación o profundidad en el análisis.	Presento soluciones muy básicas o irrelevantes, que no demuestran una comprensión adecuada del problema.
Elaboro una propuesta de un plan de acción de manera detallada	Diseño un plan de acción detallado, especificando objetivos claros, actividades organizadas, recursos necesarios y un cronograma de ejecución realista. Explico en el plan cómo se resolverá el problema identificado	Elaboro un plan de acción, pero con actividades poco organizadas, sin detallar recursos o tiempos de ejecución.	No elaboro un plan de acción o presento ideas desordenadas sin un propósito claro.