

Sesión: “Ahorro e inversión de la energía corporal”

I. DATOS INFORMATIVOS:

UGEL	CAJABAMBA- CAJAMARCA		
I.E	“GLORIABAMBA DE BOLÍVAR”		
NIVEL	Secundario	SEMANA	4
CICLO	VI	DURACION	45"
AREA	Educación Física	FECHA:	8/09/2026
GRADO/SECC	2°	DOCENTE:	Sintia Anabel Gonzales Mantilla

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

PROPÓSITO	Los estudiantes reconocerán la importancia del ahorro y la inversión de sus recursos físicos mediante actividades motrices, relacionándolos con la gestión responsable de la salud.	
EVIDENCIA	Elaboración de una Ficha de Presupuesto Energético Semanal donde planifican sus tiempos de gasto (ejercicio) y ahorro (descanso) para evitar el déficit corporal (fatiga).	
COMPETENCIAS	Asume una vida saludable	
CAPACIDADES	- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	
DESEMPEÑO PRECISADO	Regula su esfuerzo al participar en actividades lúdicas e identifica cómo el ahorro de energía (recuperación/descanso) y la inversión de energía (ejercicio) garantizan el bienestar de su organismo.	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ LISTA DE COTEJO	- Diferencia el ahorro de energía (recuperación) de la inversión de energía (gasto calórico/ejercicio). - Explica las consecuencias del déficit energético (fatiga y cansancio por un mal presupuesto de descanso). - Propone actividades físicas y de recuperación equilibradas en su rutina	
COMPETENCIAS TRANSVERSALES		
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TIC		✓ Personaliza entornos virtuales ✓ Gestiona información del entorno virtual. ✓ Interactúa en entornos virtuales. ✓ Crea objetos virtuales en diversos formatos
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA		✓ Define metas de aprendizaje. ✓ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. ✓ Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	MINTOSACTITUDES
ENFOQUE AMBIENTAL	Justicia Y Solidaridad	Docentes y estudiantes realizan acciones para identificar los patrones de producción y consumo de aquellos productos utilizados de forma cotidiana, en la escuela y la comunidad.
ENFOQUE AMBIENTAL	Solidaridad Planetaria Y Equidad Intergeneracional	Disposición para colaborar con el bienestar y la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras, así como con la naturaleza asumiendo el cuidado del planeta.

III. SECUENCIA DIDACTICA:

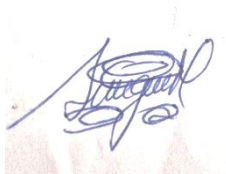
M	PROCESOS PEDAGÓGICOS	T
INICIO	- Motivación y Saberes Previos: El docente saluda a los estudiantes en el patio y establece las normas de convivencia (respeto, seguridad, escuchar al participar). - Plantea la analogía: <i>"Si nuestro cuerpo fuera un banco y la energía fuera dinero, ¿qué pasa si gastamos todos nuestros ahorros en los primeros 2 minutos corriendo sin parar?"</i> - Problematización: Presenta el caso de Mateo: <i>"Mateo juega un partido de fútbol. Corre a máxima velocidad desde el inicio sin medir su esfuerzo. A los 5 minutos entra en crisis, se cansa por completo y pide cambio. ¿Mateo supo ahorrar o invertir su energía? ¿Qué causó su déficit físico?"</i> - Propósito y Organización: El docente comunica el título de la sesión y el propósito: Hoy aprenderemos a presupuestar, ahorrar e invertir nuestra energía corporal para mantenernos saludables <u>MOTIVACION, SABERES PREVIOS Y PROBLEMATIZACIÓN</u> Actividad 1: El Juego del "Banco de Energía" (10 min) - Cada estudiante inicia el juego con 100 "Monedas de Energía" imaginarias. - El docente dicta comandos físicos que simulan movimientos financieros: - Piques de velocidad o saltos continuos: Cuestan 30 monedas (Gasto/Inversión fuerte). - Trotar a ritmo constante: Cuesta 10 monedas (Inversión moderada). - Caminar despacio o estirar: Recupera/Ahorra 15 monedas (Fondo de reserva/Ahorro). - Los alumnos que agotan sus 100 monedas entran en "Déficit Energético" (deben sentarse 1 minuto a descansar para "refinanciar" su cuerpo). Al finalizar, se analiza quiénes supieron gestionar su "presupuesto" para durar todo el juego.	15" 
DESARROLLO	Actividad 1: El Juego del "Banco de Energía" - Cada estudiante inicia el juego con 100 "Monedas de Energía" imaginarias. - El docente dicta comandos físicos que simulan movimientos financieros: <i>Piques de velocidad o saltos continuos</i>: Cuestan 30 monedas (Gasto/Inversión fuerte). <i>Trotar a ritmo constante</i>: Cuesta 10 monedas (Inversión moderada). <i>Caminar despacio o estirar</i>: Recupera/Ahorra 15 monedas (Fondo de reserva/Ahorro). - Los alumnos que agotan sus 100 monedas entran en "Déficit Energético" (deben sentarse 1 minuto a descansar para "refinanciar" su cuerpo). Al finalizar, se analiza quiénes supieron gestionar su "presupuesto" para durar todo el juego. Actividad 2: El Circuito Financiero Corporal - Se organizan estaciones que representan los conceptos clave de la ficha original: Estación 1 (Ahorro / Agente Superavitario): Ejercicios de respiración y estiramientos estáticos. El cuerpo acumula y recupera recursos. Estación 2 (Proyecto de Inversión): Circuito de agilidad y fuerza (saltar vallas, zigzag). Se invierte energía a cambio de ganar resistencia y salud a largo plazo. Estación 3 (Agente Deficitario): Cargar un balón medicinal o realizar burpees seguidos. Muestra cómo el gasto excesivo sin pausas lleva a la fatiga extrema (quiebra).	10 minutos 10 minutos

	El Reto : Los estudiantes se sientan en círculo en el patio. El docente les entrega una pequeña ficha de registro rápido: su "Presupuesto de Esfuerzo Diario". Anotarán cuántas horas "ahorran" (duermen y descansan) en casa y cuánta energía "invierten" (ejercicio, juegos o tareas) para demostrar cómo evitan el déficit físico (estrés o fatiga).	5 minutos
CIERRE	EVALUACION: Evaluación y Metacognición: Regreso a la calma mediante respiraciones profundas. El docente guía la autoevaluación basándose en las preguntas del ticket de salida: - ¿Cómo se diferencia el ahorro de la inversión en nuestro propio cuerpo? - ¿Qué causa un déficit en nuestra salud diaria? - ¿Para qué nos sirve presupuestar nuestros descansos y ejercicios en el día a día? - El docente da por concluida la sesión felicitándolos por aprender a administrar su salud de forma responsable.	 10"

V. RECURSOS A UTILIZAR

MATERIALES Y RECURSOS	BIBLIOGRAFÍA
• Conos y platillos plásticos (para delimitar las estaciones). • Silbato y cronómetro (para controlar los tiempos de gasto y recuperación). • Vallas pedagógicas y balones medicinales livianos. • Fichas impresas del "Presupuesto Energético Semanal". • Tablitas de apoyo y lapiceros para el trabajo en el patio. • Equipo multimedia o parlante portátil (opcional, en caso de usar música de fondo para la relajación en el cierre).	• Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). <i>Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB).</i> Lima, Perú. • Ministerio de Educación del Perú (MINEDU). <i>Cartilla de Orientaciones Pedagógicas para el área de Educación Física - Ciclo VI.</i> • Organización Mundial de la Salud (OMS). <i>Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para menores de 5 años, niños y adolescentes</i> • Devís Devís, J. <i>Actividad física, deporte y salud.</i> Editorial Inde. (Para la fundamentación de la dosificación del esfuerzo y gasto calórico).

El Huayo, de agosto de 2026.



SINTIA ANABEL GONZALES
Docente