UNIDAD 6

"Gestionamos nuestra salud y recursos corporales: Presupuestos y balances para una vida activa y saludable"

EDUFI 2do Secundaria



""Nuestro Balance Financiero Calórico: Equilibrando ingresos y egresos para una vida saludable"

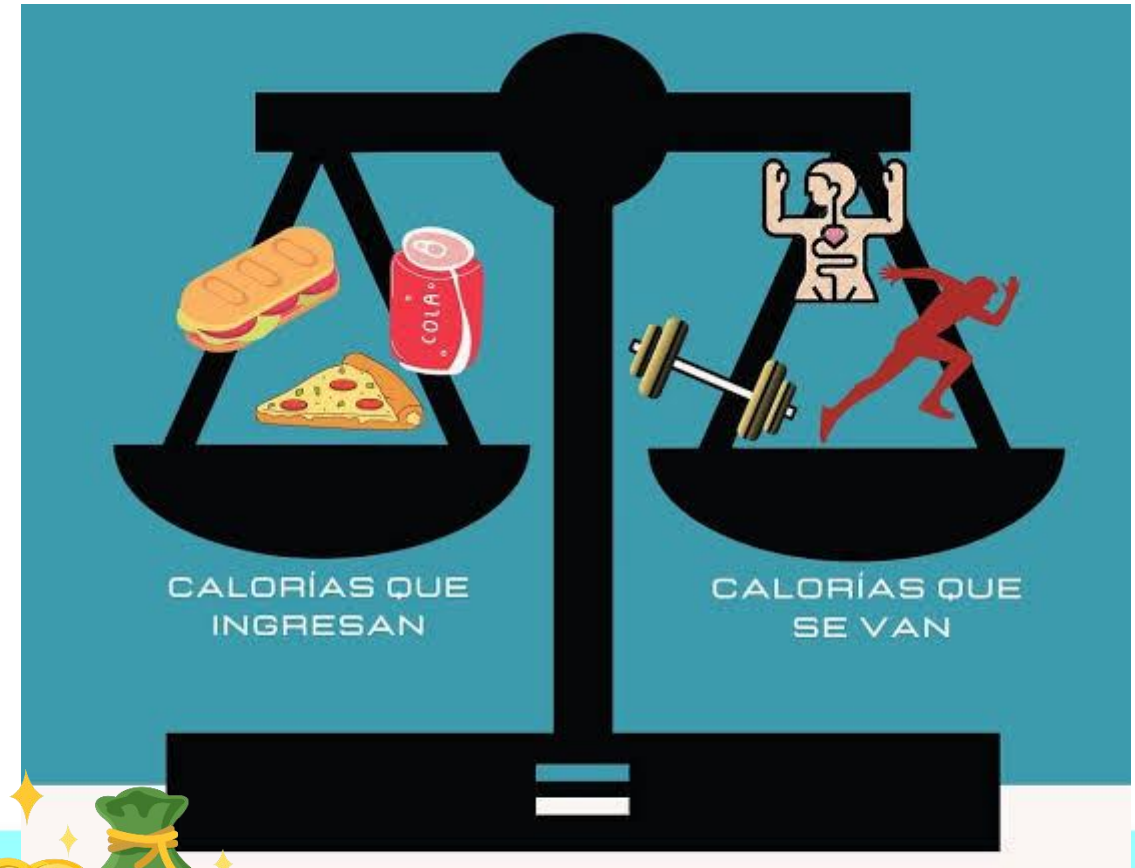
PROPÓSITO	COMPETENCIA	CAPACIDADES	EVIDENCIA
Los estudiantes aprenderán a equilibrar sus ingresos calóricos (alimentación) y egresos energéticos (actividad física) mediante retos motrices, reconociendo la importancia de un balance financiero-corporal para su salud.	Asume una vida Saludable	• *Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.* • *Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida*	Ficha de Balance Calórico Diario, donde los estudiantes calculan y organizan sus ingresos (alimentos) y egresos (actividad física) para determinar si su estado corporal está en equilibrio, superávit o déficit saludable.

FECHA Y SEMANA		INSTITUCION EDUCATIVA
15/09/2026	Semana 5	Gloriabamba de Bolívar

Criterios de evaluación

Regula su balance energético al identificar los alimentos saludables como ingresos de energía y física como egresos, **explicando los riesgos del déficit (fatiga) o superávit (sobrepeso)** para su salud y **proponiendo una rutina diaria equilibrada** que mejore su calidad de vida de for responsable






EL EQUILIBRIO ES LA CLAVE: NI BUENOS NI MALOS, SOLO BALANCE
BALANCE ENTRE CALORÍAS ALIMENTICIAS
Y CALORÍAS GASTADAS
CALORÍAS ESENCIALES:
CUBREN NUTRIENTES
1800 kcal
CALORÍAS EXTRA:
"A TU CRITERIO"
(SEGÚN ACTIVIDAD)
200 kcal
ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA
EJEMPLO:
2000 kcal
TOTALES
60 MINUTOS
MÍNIMO


RECOMENDACIONES CLAVE PARA NIÑOS
MÍNIMO 60 MINUTOS
DIARIOS DE
MOVIMIENTO
LÍMITE DE PANTALLAS:
MÁXIMO 2 HORAS/DÍA
(0 horas < 2 años)



RETROALIMENTACIÓN

1

. RETROALIMENTACIÓN EN EL PATIO (oral y formativa)

Se aplica de forma interactiva en el patio mientras los estudiantes realizan el juego de los "Cajeros Automáticos Calóricos" o están completando su ficha de Balance de Cuenta

Paso 1: Clarificar ((Preguntar sobre la acción realizada)

"Veo en las tarjetas de tu cuenta que elegiste una gaseosa y una golosina como tus ingresos principales, y ahora estás haciendo el circuito de piques muy agotado. Cuéntame, ¿cómo decidiste equilibrar esa cantidad de calorías que ingresaron a tu cuerpo frente al ejercicio que debes hacer para gastarlas?"

Paso 2: Valorar (Resaltar los logros y fortalezas del estudiante)

"Es excelente ver el gran esfuerzo físico y la velocidad que le pones a los retos del circuito para cumplir con el egreso calórico. Tienes una excelente condición física y mucha perseverancia para completar las estaciones intensas".

Paso 3: Expresar Inquietudes (Hacer notar la dificultad o el riesgo para su salud)

"Sin embargo, me preocupa que al elegir 'calorías vacías' (golosinas), tu ingreso fue tan alto que has tenido que sobreexigir a tu corazón y músculos para no quedar en saldo negativo. Si consumes más energía de la que alcanzas a egresar en tu día a día, el cuerpo acumula ese exceso de forma no saludable. ¿Qué consecuencias crees que traería este desequilibrio financiero-corporal si se repite de manera constante en tu vida diaria?.

Paso 4: Hacer Sugerencias (Ofrecer andamiaje para que el estudiante mejore)

"Para que tu balance calórico sea óptimo y saludable, te sugiero que en la siguiente ronda elijas un 'ingreso' de energía limpia, como una manzana o agua pura. De esta manera, tus egresos físicos (el ejercicio) servirán para fortalecer tu organismo y ganar resistencia, en lugar de solo usarse para agotar tu cuerpo intentando quemar azúcares procesados. ¡Inténtalo en esta pasada!".

I. DEVOLUCIÓN DE RETROALIMENTACIÓN ESCRITA (Para el Cuaderno o Ficha)

- **Para el estudiante en nivel LOGRADO:**

  ¡Excelente trabajo en tu Balance de Cuenta Calórica Diaria! Has demostrado con mucha claridad cómo los alimentos saludables funcionan como ingresos eficientes de energía que se equilibran perfectamente con tus minutos de actividad física en el colegio. Tu propuesta mantiene tus números corporales en azul, promoviendo el bienestar de tu organismo sin caer en sobrepeso ni en fatiga extrema. Para seguir desafiándote de manera autónoma: ¿Qué actividades físicas cotidianas en tu comunidad podrías sumar como un 'egreso extra' para mantener fuerte tu sistema cardiovascular? ¡Felicitaciones!

  - **Para el estudiante en nivel EN PROCESO:**

Buen avance en el diseño de tu evidencia calórica. Has identificado correctamente que el ejercicio representa el egreso de energía de tu cuerpo. Sin embargo, en tu registro se observa un ingreso excesivo de productos ultraprocesados frente a muy pocos minutos de movimiento diario. Esto genera un superávit acumulativo que puede poner en riesgo tu salud a largo plazo. Te sugiero reajustar tu balance semanal disminuyendo los ingresos de azúcares y aumentando de forma gradual tus actividades motrices en casa. ¿Qué hábito sencillo de alimentación podrías cambiar mañana mismo para equilibrar tu cuenta corporal y mejorar tu calidad de vida?



EVALUAMOS NUESTROS AVANCES

¡Bien! Ahora nos autoevaluamos para descubrir lo que vamos avanzando. Recuerda responder con sinceridad.



Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso de lograrlo	¿Cómo sé que lo estoy logrando?
Comprendo mi alimentación y movimiento: Diferencié claramente los alimentos saludables como "ingresos" de energía para mi organismo y la actividad física como los "egresos" necesarios.			Menciono ejemplos de alimentos que nutren y las actividades donde gasto esa energía.
Identifico riesgos en mi salud: Expliqué las consecuencias físicas que produce un desequilibrio en mi balance calórico (fatiga por falta de alimento o sobrepeso por falta de ejercicio).			Explico con mis palabras qué le ocurre a mi cuerpo si mis ingresos y egresos no están en equilibrio.
Mejoro mi calidad de vida: Propuse y organicé un menú saludable y una rutina motriz equilibrada en mi ficha de balance diario para mantener mi cuerpo en condiciones óptimas.			*Diseñé un balance calórico diario real que puedo cumplir de manera responsable en mi rutina escolar.*

METACOGNICIÓN

- ¿Qué son los ingresos y egresos de mi cuerpo?
- ¿Qué pasa si mi cuenta corporal está en superávit o en déficit? _
- ¿Qué aprendí sobre la diferencia entre energía limpia (frutas) y energía costosa (chatarra)?

¿Para qué me sirve lo aprendido hoy en las actividades?

_____
_____
_____
_____

- *¿Qué son los ingresos y egresos de mi cuerpo?*

_____
_____
_____