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

I. DATOS INFORMATIVOS:

UGEL	**CAJABAMBA- CAJAMARCA**		
I.E	"GLORIABAMBA DE BOLÍVAR"		
NIVEL	Secundario	**SEMANA**	**4**
CICLO	VI	**DURACION**	**45"**
AREA	Educación Física	**FECHA:**	**29/09/2026**
GRADO/SECC	**2°**	**DOCENTE:**	**Sintia Anabel Gonzales Mantilla**

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

PROPÓSITO	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
EVIDENCIA	Registro del "Balance de Cuenta Calórica Diaria", donde calculan si su consumo de alimentos y su nivel de ejercicio físico generan un estado de equilibrio, superávit o déficit saludable.
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	Analiza sus necesidades calóricas diarias en función de su actividad física y selecciona alimentos saludables que le permitan mantener un balance energético óptimo para evitar trastornos de la salud.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ LISTA DE COTEJO	• Identifica los alimentos saludables como "ingresos" de energía y el ejercicio como "egresos" necesarios. • Explica qué sucede con el organismo cuando hay un balance negativo (desnutrición/fatiga) o un balance excesivo no saludable (sobrepeso). • Propone un menú y una rutina motriz equilibrada para su jornada escolar.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES		
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TIC		✓ Personaliza entornos virtuales / Gestiona información del entorno virtual.
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA		✓ Define metas de aprendizaje / Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas.
ENFOQUE TRANSVERSAL	**VALORES**	**MINTOSACTITUDES**
ENFOQUE AMBIENTAL	**Justicia Y Solidaridad**	Docentes y estudiantes promueven la elección de alimentos naturales y locales, reduciendo el consumo de productos ultraprocesados en la escuela.

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	• **Organización**: El docente reúne a los estudiantes en el patio. Se repasan las normas de convivencia enfocadas en el trabajo en equipo y el uso responsable del espacio de juego. **MOTIVACION, SABERES PREVIOS Y PROBLEMATIZACIÓN** • **Motivación y Saberes Previos**: El docente lanza la pregunta: "En la sesión anterior vimos cómo gastar y ahorrar energía. Hoy hablaremos de cómo recuperarla. Si tu cuerpo es una billetera, ¿cuál es nuestra única forma de ingresar 'dinero' (energía) a ella?". Los alumnos responden asociándolo a la comida. • **Problematización:** (El caso del celular): El docente plantea el conflicto: "Si dejas un celular cargando toda la noche (recibe energía) pero durante el día no lo usas para nada, la batería se mantiene llena. Pero si a nuestro cuerpo le introducimos comida (energía) de forma excesiva y pasamos todo el día sentado sin movernos, ¿qué pasa con esa energía acumulada? ¿Se queda guardada de forma saludable o genera problemas financieros en el cuerpo?". • **Propósito y Organización**: El docente presenta el tema: "Hoy aprenderemos a diseñar nuestro Balance Financiero Calórico: equilibrando los ingresos (comida) y egresos (ejercicio) para mantener el cuerpo en números azules". .	15” 
DESARRROLLO	• **Actividad 1: El Juego de los "Cajeros Automáticos Calóricos** ✓ En un extremo del patio se colocan conos con tarjetas que representan "Ingresos de Energía" (Manzana: +50 cal; Almuerzo balanceado: +200 cal; Gaseosa/Golosina: +400 cal de golpe). ✓ En el centro del patio se ubica la zona de "Egresos de Energía" mediante retos físicos. ✓ A la señal del silbato, los estudiantes corren a un "cajero" (cono), toman una tarjeta de alimento y deben realizar inmediatamente el egreso físico equivalente para "limpiar su cuenta": Si sacaron una Manzana (+50), hacen 3 vueltas de trote ligero. Si sacaron una Gaseosa (+400), deben realizar un circuito intenso de saltos y piques por 2 minutos. ✓ El objetivo es experimentar el esfuerzo físico que requiere procesar diferentes tipos de ingresos nutricionales.	10 minutos 10 minutos 5 minutos

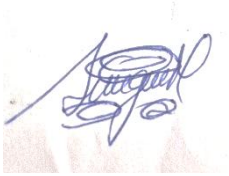
	• **Actividad 2: El Circuito del "Balance de Cuentas"** • Se arman dos filas de estaciones paralelas: Línea de Ingresos (Nutrición): Estación donde realizan transportes de balones mientras memorizan combinaciones de alimentos saludables (proteínas, carbohidratos complejos, agua). Línea de Egresos (Gasto Activo): Estación de saltos coordinativos sobre escaleras de agilidad, donde simulan el metabolismo basal y el gasto por actividad física moderada. ✓ El docente acompaña corrigiendo las posturas y haciendo notar la fatiga: *"Miren cuánto cuesta gastar un ingreso de calorías vacías frente a calorías saludables"*. **El Reto: Mi Balance Calórico (5 minutos)** ✓ Sentados en semicírculo, se les entrega la mini-ficha del **"Balance de Cuenta Calórica Diaria"**. ✓ Anotan de forma rápida qué desayunaron (ingreso) y estiman cuántos minutos de movimiento han realizado o realizarán en el día (egreso) para determinar si su cuenta está en equilibrio (saludable), déficit extremo (peligro de fatiga) o superávit excesivo (acumulación de grasa).	
CIERRE	**EVALUACION:** ✓ **Regreso a la calma:** Caminata suave alrededor del patio realizando estiramientos de las extremidades inferiores y superiores acompañados de respiración profunda controlada. ✓ **Evaluación y Metacognición:** Se realiza la reflexión final del día: - *¿Qué representa un 'ingreso' y un 'egreso' en nuestra salud nutricional?* - *¿Por qué consumir comida chatarra desequilibra nuestro presupuesto físico rápidamente?* - *¿Cómo podemos mantener nuestra cuenta corporal equilibrada a partir de mañana?* ✓ El docente felicita el desempeño de la clase y recuerda la importancia de hidratarse con agua pura después de la sesión.	 10”

V. RECURSOS A UTILIZAR

MATERIALES Y RECURSOS	BIBLIOGRAFÍA

• Conos de colores y platillos deportivos. • Tarjetas didácticas de "Ingresos y Egresos Calóricos" prediseñadas. • Escaleras de agilidad y cuerdas para saltar. • Fichas de registro rápidas ("Balance de Cuenta Calórica Diaria"). • Silbato y cronómetro para la gestión del tiempo de trabajo.	• **Ministerio de Educación del Perú (MINEDU).** *Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB)*. Lima, Perú. • **Ministerio de Salud del Perú (MINSA).** *Guías Alimentarias para la Población Peruana*. (Para la relación de porciones e ingresos calóricos adecuados por edad). • **Ministerio de Educación del Perú (MINEDU).** *Cartilla de Orientaciones Pedagógicas para el área de Educación Física - Ciclo VI.*

El Huayo, 29 Septiembre de 2026.



SINTIA ANABEL GONZALES
Docente