

SESIÓN DE APRENDIZAJE – EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO:

“Alimentamos nuestro bienestar: promovemos una alimentación saludable para una vida activa”

Área:

Educación Física

Grado:

3.º de Secundaria

Duración:

90 minutos

Proyecto:

FLORISOLES: Fomentando el ahorro, la economía circular y el valor del esfuerzo en la comunidad escolar

Contexto:

Feria Gastronómica Institucional – Escuelas Integrales 2026

I. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Los estudiantes reconocen la importancia de una alimentación saludable como factor fundamental para mejorar su rendimiento físico, bienestar integral y calidad de vida. Asimismo, analizan los beneficios nutricionales de los alimentos locales y diseñan propuestas gastronómicas saludables que serán promovidas durante la Feria Gastronómica Institucional, considerando el consumo responsable, la valoración de productos naturales y el cuidado del ambiente.

II. COMPETENCIA

Asume una vida saludable

III. CAPACIDADES

Capacidades	Descripción
Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud	Analiza cómo una alimentación equilibrada influye en el rendimiento físico, la energía corporal y la prevención de enfermedades.
Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida	Propone hábitos saludables relacionados con alimentación, hidratación y actividad física para mejorar su bienestar personal y colectivo.

IV. DESEMPEÑO PRECISADO

El estudiante explica la relación entre alimentación saludable, actividad física y bienestar integral, identificando los nutrientes necesarios para un adecuado funcionamiento del organismo y proponiendo alternativas gastronómicas saludables con productos locales para la Feria Gastronómica Institucional.

V. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

En la Institución Educativa Las Flores se desarrollará la **Feria Gastronómica como parte del proyecto Florisoles**, donde los estudiantes presentarán productos elaborados con creatividad, responsabilidad y compromiso con su comunidad.

Sin embargo, actualmente muchos adolescentes consumen alimentos con bajo valor nutricional, priorizando productos ultraprocesados que pueden afectar su energía, rendimiento físico y salud a largo plazo.

Frente a esta situación, los estudiantes de 4.º de secundaria asumirán el reto de investigar y promover alternativas de alimentación saludable, utilizando productos naturales y regionales que puedan formar parte de la feria gastronómica.

Reto:

¿Cómo podemos promover una alimentación saludable mediante productos gastronómicos que favorezcan nuestro rendimiento físico y bienestar, valorando los recursos de nuestra comunidad?

VI. PRODUCTO DE APRENDIZAJE

Propuesta gastronómica saludable

Los estudiantes elaboran una propuesta donde presentan:

- Nombre del producto saludable.
- Ingredientes utilizados.
- Aporte nutricional.
- Beneficios para la actividad física.
- Importancia de consumir productos naturales.
- Recomendaciones de consumo saludable.

VII. SECUENCIA DIDÁCTICA

1. INICIO (15 minutos)

Actividades del docente

- Saluda y genera un ambiente motivador.
- Presenta imágenes de diferentes alimentos:

✓ frutas y verduras

✓ alimentos tradicionales regionales

✓ bebidas saludables

✓ productos ultraprocesados

Formula preguntas:

- ¿Todos los alimentos nos proporcionan la misma energía?

- ¿Qué alimentos consumimos antes de realizar actividad física?
- ¿Cómo influye nuestra alimentación en nuestro rendimiento deportivo?

Recoge respuestas y genera reflexión.

Actividades del estudiante

- Observan las imágenes.
- Expresan sus experiencias sobre sus hábitos alimenticios.
- Identifican alimentos saludables y no saludables.

Propósito de la sesión:

El docente comunica:

“Hoy aprenderemos cómo una alimentación saludable contribuye a mejorar nuestro rendimiento físico y diseñaremos propuestas gastronómicas saludables para nuestra Feria Institucional”.

2. DESARROLLO (60 minutos)

ACTIVIDAD 1:

Analizamos la importancia de la alimentación saludable

Los estudiantes trabajan con información sobre los principales nutrientes:

Nutriente	Función en el organismo
Carbohidratos	Proporcionan energía para la actividad física
Proteínas	Favorecen el crecimiento y recuperación muscular
Vitaminas y minerales	Regulan funciones del organismo
Agua	Mantiene una adecuada hidratación

Reflexionan:

¿Qué ocurre con nuestro cuerpo cuando no tenemos una alimentación equilibrada?

ACTIVIDAD 2:

Relacionamos alimentación y actividad física

Los estudiantes analizan situaciones:

Caso 1:

Un estudiante realiza deporte diariamente, pero solo consume gaseosas y comida rápida.

Preguntas:

- ¿Cómo puede afectar esto su rendimiento?
- ¿Qué alimentos debería incorporar?

Caso 2:

Una estudiante consume frutas, cereales y agua antes de una competencia deportiva.

Preguntas:

- ¿Qué beneficios obtiene?

ACTIVIDAD 3:

Diseñamos una propuesta gastronómica saludable para la feria

Los equipos elaboran:

FICHA DE PROPUESTA SALUDABLE

Nombre del producto:

Ingredientes principales:

Nutrientes que aporta:

Beneficios para el organismo:

¿Por qué es una opción saludable?

¿Cómo contribuye al bienestar de la comunidad?

ACTIVIDAD 4:

Presentamos nuestra propuesta

Cada equipo explica:

- ¿Qué producto presentan?
- ¿Qué beneficios saludables tiene?
- ¿Por qué debería ser elegido en la feria?
- ¿Cómo promueve hábitos saludables?

3. CIERRE (15 minutos)

Reflexión final

Los estudiantes responden:

1. ¿Qué aprendí sobre la relación entre alimentación y actividad física?
2. ¿Cómo influye una buena alimentación en nuestro rendimiento diario?
3. ¿Qué cambios puedo realizar en mis hábitos alimenticios?
4. ¿Cómo nuestra propuesta gastronómica puede beneficiar a la comunidad educativa?

VIII. CRITERIOS E INDICADORES DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	Indicadores
Comprende la relación entre alimentación y salud	Explica cómo los nutrientes influyen en el funcionamiento del organismo y rendimiento físico.
Reconoce la importancia de hábitos saludables	Identifica prácticas adecuadas de alimentación, hidratación y actividad física.
Diseña propuestas alimentarias saludables	Propone productos gastronómicos considerando ingredientes nutritivos y beneficios para la salud.
Argumenta la importancia de su propuesta	Explica cómo su producto favorece el bienestar de los estudiantes.
Participa activamente en la feria gastronómica	Comunica sus ideas con responsabilidad y trabajo colaborativo.

IX. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Lista de cotejo

Indicadores	Logrado	En proceso
Explica la importancia de una alimentación equilibrada.	☐	☐
Relaciona alimentación saludable y actividad física.	☐	☐
Identifica nutrientes presentes en sus productos.	☐	☐
Diseña una propuesta gastronómica saludable.	☐	☐
Participa colaborativamente en la preparación de la feria.	☐	☐