



SESIÓN DE APRENDIZAJE – EDUCACIÓN FÍSICA

“Cuidamos nuestra salud y aprendemos a decidir: consumo saludable y responsable”

I.E.: N.º 56006 “Gaona Cisneros” – Sicuani

Área: Educación Física

Grado: 3.º de secundaria

Ciclo: VII

Duración: 90 minutos

Proyecto institucional: “EFV: Sabores que Emprenden – Educación Financiera Vivencial desde la Gastronomía Escolar”

Contexto: Preparación para la Feria Gastronómica Institucional.



I. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

En la I.E. N.º 56006 **Gaona Cisneros**, como parte del proyecto **EFV: Sabores que Emprenden**, los estudiantes participan en experiencias relacionadas con la gastronomía y el emprendimiento.

Durante los recreos y actividades escolares se observa que algunos estudiantes prefieren gastar su dinero en gaseosas, golosinas, frituras y otros productos ultraprocesados, mientras que existen alternativas elaboradas con productos de nuestra región que pueden contribuir a una alimentación más saludable.

Ante esta situación, los estudiantes se preguntan:

¿Cómo podemos cuidar nuestra salud y, al mismo tiempo, aprender a utilizar responsablemente el dinero que tenemos para comprar nuestros alimentos?

A partir de actividades físicas, análisis de situaciones cotidianas y trabajo colaborativo, los estudiantes reflexionarán sobre la relación entre **actividad física, alimentación saludable, consumo responsable y educación financiera**, para proponer alternativas que puedan ser difundidas durante la Feria Gastronómica de Gaona Cisneros.

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Reconocemos la importancia de la actividad física y la alimentación saludable, analizando nuestros hábitos de consumo para tomar decisiones responsables sobre el uso de nuestro dinero y promover estilos de vida saludables.

III. COMPETENCIA

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.

IV. ENFOQUE DE EDUCACIÓN FINANCIERA

Los estudiantes comprenden que:

Cuidar la salud → elegir mejor los alimentos → evitar gastos innecesarios → administrar responsablemente el dinero.

La educación financiera se aborda desde:

- Consumo responsable.
- Priorización de necesidades.
- Comparación de precios.
- Elección de alimentos saludables.
- Planificación del gasto.
- Valoración de productos locales.

V. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterio	Evidencia
Reconoce la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Explicación oral y ficha.
Identifica hábitos alimenticios saludables y no saludables.	Clasificación de alimentos.
Analiza sus decisiones de consumo.	Ficha de análisis.
Compara opciones considerando salud y precio.	Cuadro comparativo.
Propone decisiones de consumo responsable.	Propuesta grupal.
Participa activamente y respeta acuerdos durante las actividades.	Observación docente.

VI. EVIDENCIA

Los estudiantes elaborarán:

“Mi decisión saludable y financiera”

Una ficha donde compararán dos alternativas de consumo y justificarán cuál elegirían considerando:

Salud + precio + necesidad + beneficio.

VII. DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. INICIO – 15 minutos

Activación corporal

El docente organiza ejercicios sencillos:

- Caminata rápida.
- Trote suave.
- Movilidad articular.
- Saltos.
- Estiramientos dinámicos.

Luego pregunta:

- ¿Cómo se siente nuestro cuerpo después de realizar actividad física?
- ¿Qué necesitamos para mantenernos activos?
- ¿Solamente necesitamos hacer ejercicio?
- ¿Qué relación existe entre alimentación y actividad física?

Situación problemática

El docente presenta:

María tiene S/ 5 para comprar durante el recreo.

Puede comprar:

Opción A: gaseosa + golosina = S/ 5.

Opción B: mazamorra de quinua + fruta = S/ 5.

Ambas opciones cuestan lo mismo.

Pregunta:

¿Cuál elegirías y por qué?

Los estudiantes argumentan libremente.

El docente plantea:

¿Una decisión financiera responsable consiste solamente en elegir lo más barato?

Se comunica el propósito.

2. DESARROLLO – 55 minutos

ACTIVIDAD 1: “ME MUEVO Y DECIDO”

Se forman equipos de 4 o 5 estudiantes.

Realizan un circuito:

Estación 1

Saltos durante 30 segundos.

Estación 2

Carrera de ida y vuelta.

Estación 3

Equilibrio.

Estación 4

Lanzamiento y recepción.

Estación 5

Desplazamiento coordinado.

Después de cada estación, el equipo recibe una tarjeta con una situación relacionada con alimentación y consumo.

Ejemplo:

Tienes S/ 6. ¿Comprarías una gaseosa de S/ 4 y una golosina de S/ 2 o una opción saludable de S/ 6? ¿Por qué?

El equipo debe tomar una decisión y justificarla.

ACTIVIDAD 2: “¿EN QUÉ GASTAMOS NUESTRO DINERO?”

Cada equipo analiza:

Producto	Precio	¿Es saludable?	¿Lo necesitamos?	¿Lo compraríamos?
Gaseosa	S/ 3	_____	_____	_____
Galletas	S/ 2	_____	_____	_____
Fruta	S/ 2	_____	_____	_____
Mazamorra de quinua	S/ 3	_____	_____	_____
Queque de kañiwa	S/ 3	_____	_____	_____

Pregunta de análisis:

¿Qué producto ofrece una mejor relación entre precio, necesidad y beneficio para nuestra salud?

ACTIVIDAD 3: “RETO DEL CONSUMIDOR RESPONSABLE”

Cada equipo recibe **S/ 10 ficticios**.

Debe elaborar una propuesta de consumo para un estudiante durante una jornada escolar.

Condiciones:

- Debe considerar alimentación.
- Debe priorizar opciones saludables.
- No debe gastar todo necesariamente.
- Puede reservar una parte para el ahorro.

Ejemplo:

Gasto	Monto
Alimentación saludable	S/ 6
Agua	S/ 1
Ahorro	S/ 3
Total	S/ 10

Luego responden:

¿Por qué decidimos ahorrar una parte?

¿Qué diferencia existe entre una necesidad y un deseo?

¿Cómo influye nuestra salud en nuestras decisiones de consumo?

ACTIVIDAD 4: CONECTAMOS CON LA FERIA GASTRONÓMICA

Los estudiantes analizan los productos que podrían ofrecer en la **Feria Gastronómica “Sabores que Emprenden”**.

Por ejemplo:

- Mazamorra de quinua.
- Queques de kañiwa.
- Productos con kiwicha.
- Frutas.
- Preparaciones tradicionales saludables.

Cada equipo responde:

Nuestro producto:

¿Qué beneficio saludable ofrece?

¿Cuánto costaría?

S/ _____

¿Por qué un estudiante debería preferirlo?

¿Cómo podemos promocionarlo sin incentivar el consumo excesivo?

3. CIERRE – 20 minutos

Cada equipo presenta su propuesta.

El docente plantea:

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué aprendimos sobre nuestras decisiones de consumo?
2. ¿Por qué cuidar nuestra salud también implica administrar bien nuestro dinero?
3. ¿Qué productos deberíamos promover en nuestra institución?
4. ¿Qué podemos cambiar en nuestros hábitos?
5. ¿Cómo podemos contribuir desde Educación Física al proyecto **EFV: Sabores que Emprenden?**