



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Del lunes 19 al viernes 23 de octubre de 2020

Ciclo: II (3, 4 y 5 años)

Experiencia de aprendizaje

Saber comer para sentirme bien

Resumen

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es que los estudiantes aprendan acerca de la importancia de una buena alimentación, que conozcan y valoren los alimentos nutritivos, así como los beneficios para su salud, a partir de experiencias cotidianas y de indagación científica que los retén y les permitan observar, comparar y establecer relaciones para resolver situaciones, buscar información en diversas fuentes (persona, textos escritos, etc.) y compartir con otros sus descubrimientos.

Para lograr el propósito señalado, esta semana los estudiantes realizarán diversas actividades. El **lunes** les plantearán preguntas referidas a los alimentos: ¿Qué son? ¿De dónde vienen? ¿Por qué debemos comer verduras?, y observarán un video acerca de la importancia de comer alimentos saludables, como las verduras. Además, se les invitará a pensar en cuál es su comida favorita y a jugar a adivinar diferentes nombres de verduras, escucharán una historia sobre probar alimentos y observarán un video al respecto. Asimismo, se les explicará un juego, para que lo realicen en casa, donde deberán agrupar las frutas y verduras que más les gustan y las que no les gustan. Para terminar, escucharán la canción de los alimentos. El **martes** se les invitará a responder estas preguntas: ¿Qué comen en el desayuno? ¿Cómo son los ingredientes antes y después de cocinarlos? También, escucharán sobre los cambios que experimentan otros alimentos, como la quinua y el huevo, al cocinarse o al refrigerarse. Se les mostrará cómo preparar un plato especial a base de plátano, y se les animará a identificar su olor, textura, sabor y a descubrir los diferentes sabores que presentan los alimentos. En ese sentido, verán un video acerca de probar diferentes alimentos y se les invitará a jugar a describir las frutas. El **miércoles** se les planteará una pregunta acerca del origen de los alimentos y conocerán diferentes fuentes donde pueden encontrar más información al respecto. Así, observarán el video “De dónde vienen los alimentos” y podrán comprender que los alimentos que provienen de las plantas se denominan



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

alimentos de origen vegetal. Además, observarán la preparación de un queque y sus ingredientes y se les animará a identificar los alimentos que son de origen animal. También, se les propondrá jugar a agrupar alimentos de acuerdo a su origen (animal, vegetal y mineral). Una vez clasificados, podrán contar los alimentos que hay en cada categoría y determinar qué agrupación tiene más o menos cantidad. El **jueves** observarán los lugares de donde se adquieren los alimentos y cómo están organizados (frutas, verduras, semillas, etc.). Escucharán un cuento, denominado “La papa, tesoro de la tierra”, sobre cómo se realiza la siembra de la papa. Asimismo, se les invitará a reconocer los lugares donde se guardan los alimentos en casa, los cuales se organizan en función de sus características para conservar los alimentos en buen estado. También, se les recomendará que conversen con sus familiares acerca de la importancia de verificar que los alimentos que se consumen se encuentren en buen estado y que sean beneficiosos para la salud. Para ello, se les sugerirá revisar la fecha de caducidad de los alimentos envasados y observar la información nutricional de los productos en el envase, como los octógonos. Igualmente, se les motivará a jugar a ordenar las imágenes de una historia y verán un video sobre cómo una niña escoge las frutas cuando acompaña a su mamá al mercado. Para terminar, escucharán una canción y se les animará a jugar a transformar su cuerpo en diferentes frutas o verduras. El **viernes**, finalmente, se les plantearán preguntas acerca de los alimentos que se pueden cultivar en casa, qué se necesita y cómo hacerlo, y conocerán diversas fuentes de información al respecto. Así, observarán los vegetales que pueden sembrar en casa y escucharán un texto sobre ello. Asimismo, se les propondrá cultivar vegetales en macetas que pueden elaborar con botellas de plástico o vidrio y se les invitará a averiguar (mediante la experimentación) qué plantas crecen más rápido, las que se siembran en agua o en tierra. Para concluir, se les animará a mover el cuerpo con la canción “Me muevo otra vez”.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Programas

1	Conociendo más sobre los alimentos	Lunes 19 de octubre
2	Observo, huelo, toco	Martes 20 de octubre
3	¿De dónde provienen los alimentos?	Miércoles 21 de octubre
4	¿Cómo llegan los alimentos a mi casa?	Jueves 22 de octubre
5	Siembro, cuido y cosecho los alimentos	Viernes 23 de octubre

Áreas y competencias

Ciencia y tecnología:

- Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.

Matemática:

- Resuelve problemas de cantidad.

Comunicación:

- Lee diversos tipos de texto en su lengua materna.



PERÚ

Ministerio de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Criterios de evaluación y evidencias de aprendizaje¹

Criterios de evaluación	Evidencia de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> Plantea explicaciones, a partir de sus saberes previos, que dan respuesta a las interrogantes con relación a los alimentos. Explora y observa los alimentos, y describe sus características y los cambios de color, sabor, textura y consistencia que experimentan estos. Comparte sus descubrimientos sobre los alimentos con sus familiares, cuenta lo que hizo y cómo lo hizo con sus propias palabras. 	<ul style="list-style-type: none"> Describe con sus propias palabras las características y los cambios que observó en los alimentos y el proceso que ha seguido durante su exploración.
<ul style="list-style-type: none"> Agrupar los alimentos de acuerdo a su criterio, o a criterios dados por otros, y los comunica. Cuenta espontáneamente la cantidad de alimentos y utensilios que necesita para preparar alguna comida. Usa expresiones como <i>muchos</i>, <i>pocos</i>, <i>más que</i>, <i>menos que</i>, <i>pesa más</i>, <i>pesa menos</i> al comparar o establecer relaciones de cantidad entre los objetos, por ejemplo, ingredientes de una receta que va a preparar o comer. 	<ul style="list-style-type: none"> Agrupar los alimentos de acuerdo a su criterio, o criterios dados por otros, y explica cómo los agrupó. Cuenta de manera espontánea y usa cuantificadores (<i>muchos</i>, <i>pocos</i>, <i>más que</i>, <i>menos que</i>, <i>pesa más</i>, <i>pesa menos</i>) para expresar la cantidad de alimentos y utensilios utilizados.
<ul style="list-style-type: none"> Anticipa el contenido de un texto a partir del título, las ilustraciones o las palabras conocidas. Identifica el contenido de un texto a partir de las ilustraciones, el título o las palabras conocidas. Comenta el texto que ha leído. 	<ul style="list-style-type: none"> Lee textos diversos (recetas, enciclopedias, revistas, cuentos, envolturas) identificando palabras conocidas y anticipando su contenido. Comenta en torno al texto leído para saber más sobre alguno de los alimentos.

¹Las evidencias de aprendizaje deben ser adaptadas y contextualizadas según el nivel de progreso de las competencias de los estudiantes.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Actividades complementarias²

Lunes 19 de octubre

- Hacer una excursión en familia a la cocina, e investigar y agrupar los alimentos que tienen en casa.
- Dibujar, o recortar y pegar, en su cuaderno las agrupaciones que hicieron de sus alimentos.

Martes 20 de octubre

- Explorar en familia una fruta que nunca hayan comido, observar sus características (tamaño, forma, color, olor, sabor) y conversar sobre lo que descubrieron.

Miércoles 21 de octubre

- Inventar en familia un platillo eligiendo alimentos de origen animal, vegetal y mineral.

Jueves 22 de octubre

- Organizar las compras de los alimentos y guardarlos. Comentar cómo organizaron las compras y en una hoja dibujar lo realizado. Colocar el dibujo en su caja del tesoro.

Viernes 23 de octubre

- Sembrar una o más plantas en casa y dibujar los cambios que le ocurren desde la siembra.
- Comparar las plantas que haya sembrado. Dibujar las diferencias.

² Las actividades complementarias deben ser adaptadas y contextualizadas según el nivel de progreso de las competencias de los estudiantes.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoques transversales

Enfoque Ambiental

Valor(es)	Respeto a toda forma de vida
Actitud(es)	Aprecio, valoración y disposición para el cuidado de toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.
Por ejemplo	Los estudiantes investigan sobre los alimentos que consumen y se disponen a preservarlos a través del cultivo de vegetales en casa.

Enfoque Intercultural

Valor(es)	Respeto a la identidad cultural
Actitud(es)	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes.
Por ejemplo	Los estudiantes valoran la variedad y las características de alimentos que provienen de distintos lugares del país y promueven el consumo de aquellos que son propios de su comunidad.

Recursos

- Hojas y material de escritura
- Dos cajas o recipientes
- Frutas
- Plátano
- Cuchillo sin filo
- Cuaderno



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Inicial:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.
Docentes del nivel Inicial:

<https://bit.ly/33L6uef>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Lunes 19, miércoles 21 y viernes 23 de octubre

Áreas curriculares: Ciencia y Tecnología, y Matemática

Ciclo: III (primer y segundo grado de Primaria)

Situación significativa

Alimentos nutritivos y económicos de mi localidad

Resumen

El propósito de esta situación significativa, para estas dos semanas, es que los estudiantes identifiquen un alimento nutritivo y económico de su localidad, y lo presenten a los miembros de su familia para que, de esta manera, conozcan qué alimentos saludables hay en cada localidad y comunidad del Perú. Además, aprenderán sobre los alimentos que brindan una alimentación balanceada, cómo se procesan en el sistema digestivo y cómo las grasas demoran más en procesarse. Para esta situación significativa, se plantearán las siguientes preguntas orientadoras: ¿Qué alimentos produce mi localidad? ¿Qué alimentos contribuyen a mantenernos saludables? ¿Cómo podemos alimentarnos para estar saludables?

Durante esta primera semana, los estudiantes realizarán un viaje imaginario por el Perú junto con Anita para buscar alimentos nutritivos y económicos que permitan cuidar de la salud de Osito, quien se siente enfermo porque últimamente no se ha alimentado bien. A partir de ello, identificarán los alimentos que nos proporcionan energía, cuáles nos permiten estar sanos y crecer fuertes, así como el origen de todos ellos. De esta manera, aprenderán que existen distintas formas de clasificar los alimentos: a) los energéticos, como los azúcares, harinas, grasas y aceites, brindan al cuerpo la energía que requiere para realizar nuestras actividades; b) los constructores, como los lácteos y las menestras, contribuyen al crecimiento y a la regeneración de los huesos y los músculos; y c) los productores, como las frutas y verduras, ayudan a que las funciones del cuerpo se realicen adecuadamente. De este modo, sabrán cómo ayudar a que Osito se recupere a través de una alimentación saludable y balanceada. Sabrán, además, los beneficios que algunos alimentos brindan al cuerpo (por ejemplo, los vegetales de color verde son fuente de vitaminas), y que deben consumir los alimentos energéticos con moderación porque si no se almacenan en forma de grasa.



PERÚ

Ministerio
de EducaciónAPRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Por otro lado, identificarán qué sucede en nuestro cuerpo cuando comemos gran cantidad de grasas. Para ello, aprenderán qué es la digestión y cómo, en este proceso, se transforman los alimentos en nutrientes que son absorbidos por las células. Luego, conocerán que el aparato digestivo está formado por los siguientes órganos: boca, faringe, esófago, hígado, páncreas, estómago, intestino grueso, intestino delgado y ano. Seguidamente, sabrán que el hígado y el páncreas tienen como función segregar sustancias que contribuyen a degradar con mayor rapidez los alimentos ingeridos. También, entenderán cómo intervienen los demás órganos del aparato digestivo en el proceso de digestión. De igual manera, comprenderán que los hábitos de alimentación son muy importantes para el cuidado de nuestro cuerpo, y que si bien hay alimentos que pueden ser sabrosos, comerlos en exceso puede resultar ser perjudicial para la salud.

Finalmente, aprenderán qué es una situación aleatoria, y la describirán usando nociones como *siempre*, *a veces*, *nunca*, *posible* o *imposible*. Para ello, observarán cómo Anita y sus amigos están jugando Bingo, y solo les falta sacar dos bolillas para saber quién ganará. Como no es posible saber quién ganará sin sacar las bolillas que faltan, los estudiantes entenderán que es una situación aleatoria, donde es posible que Anita gane si acierta las bolillas que faltan, y que es imposible que haya un empate porque Anita y sus amigos tienen cartillas diferentes. Después, observarán cómo Anita y la computadora de su nave espacial juegan a la ruleta para determinar el sabor de yogur que tomará Anita. Así, comprenderán cómo emplear los términos *siempre*, *a veces* o *nunca* en un suceso aleatorio.

Programas

1	Las funciones de los alimentos que consumimos	Lunes 19 de octubre
2	Recorremos nuestro sistema digestivo con Glóbulo y Globulín	Miércoles 21 de octubre
2	Descubriendo situaciones aleatorias con Osito y Anita	Viernes 23 de octubre



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Áreas, competencias y capacidades

Ciencia y Tecnología:

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

Matemática:

Resuelve problemas de cantidad.

- Traduce cantidades a expresiones numéricas.
- Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones.
- Usa estrategias y procedimientos de estimación y cálculo.
- Argumenta afirmaciones sobre las relaciones numéricas y las operaciones.

Evidencias de aprendizaje

- Explica, mediante un dibujo y con base en información científica, los alimentos que debe comer Osito para tener una buena salud. Para ello, selecciona dichos alimentos según las necesidades de Osito, indica cuáles son los beneficios de cada alimento y justifica por qué los alimentos que escogió son protectores.
- Explica, mediante un dibujo, la ruta que siguen los alimentos ingeridos para ser transformados en nutrientes por el aparato digestivo. Para ello, considera todos los órganos que intervienen en este proceso y precisa su función, especificando qué transformaciones sufre el alimento en la boca, el estómago y el intestino delgado.
- Realiza estimaciones de situaciones aleatorias usando las nociones *siempre*, *a veces*, *nunca*, *posible* o *imposible*. Para ello, escribe en 5 papeles nombres de frutas, los guarda en una caja o bolsa, los mezcla y, luego, saca un papelito aleatoriamente. De esta manera, responde a las siguientes preguntas: ¿Es posible que al sacar un papel salga leche? ¿Por qué? ¿Es posible que salga una chirimoya? ¿Qué frutas sí es posible que salgan?



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Enfoque Ambiental

Valor(es)	Respeto a toda forma de vida
Actitud(es)	Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.
Por ejemplo	Los estudiantes reconocen la importancia de tener una vida saludable manteniendo una buena alimentación con los productos de su localidad.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Primaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Primaria:

<https://bit.ly/36Ywo0c>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Martes 20 y jueves 22 de octubre de 2020

Área curricular: Comunicación, Personal Social, Ciencia y Tecnología y Educación Física.

Ciclo: IV (tercer y cuarto grado de Primaria)

Situación significativa

Realizamos un plato saludable para compartir con la familia

Resumen

El propósito de esta situación significativa, para estas dos semanas, es que los estudiantes creen un plato nutritivo y saludable. Para lograrlo, identificarán qué alimentos debe tener un plato saludable, elegirán alimentos saludables leyendo las etiquetas de productos envasados, conocerán qué tipos de alimentos existen, y realizarán fracciones para dividir cantidades de alimentos. De esta manera, compartirán en familia y cuidarán la salud de todos sus integrantes. Para esta situación significativa, se plantearán las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo influyen los alimentos saludables en mi cuerpo? ¿Qué hábitos debemos poner en práctica para tener una vida saludable?

En esta primera semana, al integrar las áreas de Comunicación y Personal Social, aprenderán a identificar e interpretar información sobre las etiquetas de los productos alimenticios que consumen, y conocerán que existe información falsa sobre los alimentos. Para ello, a través de distintas actividades, entenderán que las etiquetas contienen información sobre los productos, e identificarán en ellas el nombre y el tipo de producto, la fecha de vencimiento y los ingredientes. También, realizarán interpretaciones sobre cada uno de estos datos (por ejemplo, a partir de la fecha de vencimiento, deducirán que el producto ya no es seguro para la salud de quien lo consume) y sabrán que los octógonos sirven para reconocer alimentos no tan saludables. Los octógonos indican que el producto es alto en azúcar (como los jugos en caja), alto en sodio (como en las sopas instantáneas), alto en grasas saturadas (como la bolsa de papas fritas) o que contiene grasas trans (como el helado).

Seguidamente, a partir del video de Vera, la aventurera, y la explicación de la conductora, conocerán que existe información real y falsa sobre los alimentos en los diversos medios de comunicación. Para profundizar dicho conocimiento, leerán un mensaje de Facebook (“Los alimentos envasados o precocinados



PERÚ

Ministerio
de EducaciónAPRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

son iguales que los naturales”) y reconocerán que dicha información es falsa, lo que les permitirá tomar buenas decisiones en su alimentación. Con todo lo aprendido, buscarán productos envasados que tengan en casa para identificar la información de las etiquetas y si estas presentan alguno de los octógonos. A partir de dicha búsqueda, responderán a las siguientes preguntas: ¿Qué nos dicen estos ingredientes? ¿Qué nos dicen el o los octógonos? ¿Cuál es la fecha de vencimiento? ¿Dónde debemos conservar este producto?

Además, al integrar las áreas de Ciencia y Tecnología y Educación Física, aprenderán sobre los tipos de alimentos y las calorías, e implementarán una rutina de ejercicios. Para ello, primero, conocerán qué son los alimentos. Asimismo, a través de la explicación de la conductora y de un video sobre la nutrición, diferenciarán los conceptos de *nutrición* y *alimentación*. A partir de ello, los estudiantes comprenderán que, para tener una buena salud, deben consumir muchos nutrientes y tener una alimentación balanceada. También, sabrán que existen tres tipos de alimentos: los constructores, los energéticos y los reguladores. Después, a partir de la explicación de la conductora y de varios ejemplos, entenderán qué son las categorías que se describen en la etiqueta de estos productos y la energía que estos proveen. A su vez, entenderán que el número de calorías diarias que debe consumir una persona depende de la edad y el tipo de actividad que realiza (por ejemplo, en el caso de los niños de 9 a 10 años, necesitarán 1200 a 1600 calorías al día). Teniendo en cuenta dicha información, sabrán que la selección de alimentos que utilizan al cocinar depende del estilo de vida de las personas, luego de lo cual sumarán las calorías que consumen en el día. Después, a través de un video y la explicación de la conductora, conocerán que 100 gramos de quinua aporta muchos nutrientes al organismo y que, al cocinarse, tiene 143 calorías. Seguidamente, observarán un video en el que Vera, la aventurera, consume alimentos como frutas y verduras que le brindan la energía necesaria para combatir al monstruo de los malos hábitos, pero que al ingerir otros alimentos, como una torta de chocolate, le producen un exceso de calorías que le causan agotamiento y dificultad para cumplir su misión. Para complementar la información, comprenderán que al consumir muchas calorías estas comienzan a almacenarse en exceso en el cuerpo, lo cual genera dificultades para realizar actividades y traen enfermedades. Ante ello, entenderán que es importante elegir alimentos saludables y realizar actividad física. Por último, observarán un video donde se explica cómo saltar la soga, actividad que podrán realizar en casa, y otro donde se realiza una pausa activa, que les enseñará cómo estirar y relajar los músculos de su cuerpo. Con todo lo aprendido, elaborarán una ficha de alimentos que encuentren en su localidad.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Programas

1	¡Las etiquetas de nuestros alimentos nos están comunicando!	Martes 20 de octubre
2	Aprendiendo sobre las calorías y por qué las necesitamos para vivir	Jueves 22 de octubre

Áreas, competencias y capacidades

Comunicación:

Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.

- Obtiene información del texto escrito.
- Infiere e interpreta información del texto.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.

Personal Social:

Construye su identidad.

- Reflexiona y argumenta éticamente.

Ciencia y Tecnología:

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

Educación Física:

Asume una vida saludable.

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene y la salud.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Evidencias de aprendizaje

- Explica con sus propias palabras (de manera oral o escrita) por qué leer las etiquetas de los alimentos envasados le permite tomar una mejor decisión sobre su alimentación. Para ello, identifica la información que brindan dichas etiquetas en los productos alimenticios de su hogar (nombre, fecha de vencimiento, los tres primeros ingredientes y forma de conservar el producto). También, reconoce si el empaque posee uno o más octógonos. Luego, analiza e interpreta esta información a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué nos dicen estos ingredientes? ¿Qué nos dice el o los octógonos? ¿Cuál es la fecha de vencimiento? ¿Dónde debemos conservar este producto? De este modo, reflexiona sobre cómo debe conservar los productos envasados que consumen en su hogar y cuán saludables son para su cuerpo.
- Explica, en una ficha, cómo asumir una vida saludable consumiendo los alimentos presentes en su localidad a partir de su comprensión sobre los conceptos de *nutrición* y *alimentación*. En ese sentido, identifica los alimentos locales que consume regularmente e investiga acerca de las calorías que contienen dichos alimentos. Asimismo, incorpora en su explicación cuán nutritivos son dichos alimentos luego de clasificarlos en reguladores, constructores y energéticos.

Actividad de extensión

Al elaborar la ficha de los alimentos que encuentre en su localidad, la revisará empleando los siguientes criterios: a) identifiqué los alimentos que encontré en mi localidad, y b) busqué información en libros, páginas de internet o pregunté a familiares. Además, explicará qué tipo de alimentos son los productos escogidos y cuántas calorías poseen leyendo la etiqueta o buscando en libros, páginas de internet o preguntando a algún familiar.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a conocer, reconocer y valorar una alimentación saludable.
Por ejemplo	Los estudiantes investigan sobre los alimentos nutritivos que encuentran en su localidad para preparar una comida saludable.

Recursos

- Cuaderno
- Lápiz o lapicero
- Borrador



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Primaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Primaria:

<https://bit.ly/2SIGDNG>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Del lunes 19 al viernes 23 de octubre de 2020

Área curricular: Educación Física, Ciencia y Tecnología, Comunicación y Personal Social

Ciclo: V (quinto y sexto grado de Primaria)

Situación significativa

Creemos fuertes y sanos con prácticas saludables

Resumen

El propósito de esta situación significativa, para estas dos semanas, es que los estudiantes reflexionen sobre la importancia de tener hábitos de vida saludables, evalúen sus actividades cotidianas y tomen decisiones para mejorar sus hábitos. Para lograrlo, identificarán los hábitos inadecuados y las enfermedades que se relacionan con estos hábitos a través de casos cotidianos. Además, evaluarán las prácticas personales y familiares para una vida saludable. Con ese fin, considerarán las siguientes preguntas guía: ¿Qué significa tener una vida saludable? ¿Cómo influye en el desarrollo de un niño o niña de su edad? ¿Qué pasa cuando un niño o una niña no descansa lo necesario, no realiza actividad física o no se alimenta adecuadamente? A continuación, reflexionarán y tomarán una postura frente a este problema y, con ello, elaborarán un plan de acción que contribuya a mantener una vida saludable y que sirva como recomendación a otras personas y a sí mismos.

En esta primera semana, los estudiantes analizarán tres casos que tratan sobre las actividades cotidianas que realizan estudiantes de entre 10 y 13 años de edad. Para ello, leerán información sobre la vida saludable, y sobre las enfermedades relacionadas con estilos de vida inadecuados, obtenida de fuentes confiables. Posteriormente, identificarán en cada uno de los casos los hábitos inadecuados que tienen los estudiantes y, con ayuda de la información brindada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), reconocerán que tener una buena alimentación, rutinas de ejercicios constantes, descanso oportuno, buenos hábitos de higiene, postura corporal adecuada y comunicación saludable con su familia y amigos determina una vida saludable.

Después, investigarán sobre las enfermedades asociadas a los hábitos inadecuados (obesidad infantil, diabetes, desnutrición, anemia, etc.) a partir de la siguiente pregunta guía: ¿Qué enfermedades están asociadas a la práctica de



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

hábitos inadecuados? Seguidamente, completarán un cuadro de investigación donde determinarán lo que necesitan investigar, las fuentes que emplearán y cómo organizarán la información. De esta manera, contarán con los insumos necesarios para elaborar un organizador visual sobre la información investigada que los ayude a tener una mayor comprensión del tema. También, investigarán en diversas fuentes (entrevistas, libros, internet, etc.) acerca de las características que tienen los desayunos saludables y nutritivos para los púberes, y argumentarán su postura al proponer una lista de desayunos saludables considerando alimentos nutritivos propios de su región. Posteriormente, evaluarán su organizador visual y su lista empleando una ficha de autoevaluación.

Por otro lado, los estudiantes leerán y dialogarán sobre las prácticas saludables con el propósito de conocer sus beneficios para la vida. Para ello, observarán un afiche titulado “Cuerpo sano” y leerán el texto “¿Cómo alimentarme adecuadamente?”. Luego, identificarán en ambos textos información relevante sobre hábitos saludables, que les servirán para proponer recomendaciones y elaborar un listado de alimentos y actividades saludables para el organismo. Asimismo, planificarán un diálogo considerando las siguientes preguntas: ¿Para qué dialogaré? ¿Qué fuentes confiables utilizaré? ¿Qué alimentos y acciones saludables para el organismo recomendaré? Además, considerarán algunas sugerencias para realizar este diálogo según el rol que asuman en la conversación. Por ejemplo, en el momento de hablar, empezarán con un saludo, expresarán sus ideas con claridad y con una buena pronunciación y entonación; y en el momento de escuchar, mostrarán atención y respeto, tomarán apuntes de la información que les llama la atención y opinarán a partir de la información que han escuchado.

Posteriormente, evaluarán sus gustos y hábitos –individuales y familiares– en situaciones relacionadas con una vida saludable. Para ello, con el apoyo de sus familiares, reflexionarán sobre sus hábitos respondiendo las siguientes preguntas: En relación con la higiene, ¿la familia acostumbra lavarse las manos antes de consumir alimentos? ¿Acostumbra cepillarse los dientes después de los alimentos? En cuanto a la alimentación y nutrición, ¿la familia consume verduras y frutas por lo menos tres veces a la semana? ¿Consume alimentos de origen animal por lo menos tres veces a la semana? ¿Consume leche o sus derivados por lo menos tres veces a la semana? En cuanto a la actividad física, ¿los adultos de la familia realizan por lo menos media hora de actividad física diariamente? ¿Los niños y las niñas en la familia practican algún deporte? En cuanto a sus gustos, ¿son saludables los alimentos que más nos gustan? ¿Qué actividades recreativas preferimos? ¿Son saludables?

Finalmente, elaborarán un cuadro donde identificarán los aspectos adecuados y los que se deben mejorar sobre los gustos y hábitos que tienen en su familia. Si estos hábitos no son buenos para ellos, continuarán reflexionando en torno a las siguientes preguntas: ¿Qué podrían cambiar? ¿Qué razones tienen para cambiar o eliminar algunos de sus hábitos? ¿Qué información necesitan conocer para adoptar mejores hábitos?



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Sesiones

1	Identificamos aspectos de una vida saludable	Lunes 19 de octubre
2	Conocemos las enfermedades asociadas a la práctica de hábitos inadecuados	Martes 20 de octubre
3	Leemos y dialogamos sobre la importancia de la práctica de hábitos saludables	Miércoles 21 de octubre
4	Aprendemos sobre los alimentos que podemos incluir en una dieta saludable y nutritiva	Jueves 22 de octubre
5	Examinamos nuestros gustos y hábitos para adoptar una vida saludable	Viernes 23 de octubre



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Áreas, competencias y capacidades

Educación Física:

Asume una vida saludable.

- Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.

Ciencia y Tecnología:

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.
- Evalúa las implicancias del quehacer científico y tecnológico.

Comunicación:

Se comunica oralmente en su lengua materna.

- Obtiene información del texto oral.
- Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.
- Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica.
- Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.

Lee diversos tipos de textos en su lengua materna.

- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.

Personal Social:

Construye su identidad.

- Se valora a sí mismo.
- Reflexiona y argumenta éticamente.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Evidencias de aprendizaje

- Identifica los aspectos que determinan una vida saludable. Para lograrlo, lee información de la Organización Mundial de la Salud (OMS) acerca de lo que implica una vida saludable y sobre las enfermedades relacionadas con los estilos de vida, y observa la entrevista realizada a un nutricionista sobre la alimentación saludable. Luego, analiza tres casos sobre las actividades cotidianas de algunos estudiantes, reconociendo en cada uno de ellos los hábitos inadecuados que suelen tener y que repercuten en su salud.
- Elabora un organizador visual sobre las principales enfermedades producidas por los hábitos inadecuados. Para ello, investiga a partir de la siguiente pregunta guía: ¿Qué enfermedades están asociadas a la práctica de hábitos inadecuados para la salud? Luego, organiza en un cuadro de investigación los siguientes aspectos: qué necesito investigar, las fuentes que emplearé y cómo organizaré la información.
- Elabora un listado de alimentos y actividades saludables para el organismo. Para ello, observa el afiche titulado “Cuerpo sano” y la lectura: “¿Cómo alimentarme adecuadamente?”, e identifica en ambos textos información relevante sobre hábitos saludables que le servirán para proponer algunas recomendaciones. Además, planifica un diálogo considerando las siguientes preguntas: ¿Para qué dialogaré? ¿Qué fuentes confiables utilizaré? ¿Qué alimentos y acciones saludables para el organismo recomendaré?
- Propone una lista de desayunos saludables considerando alimentos nutritivos propios de su región. Para empezar, hace una investigación en relación con la siguiente pregunta guía: ¿Qué características tienen los desayunos saludables y nutritivos para los púberes? Luego, organiza en un cuadro de investigación lo que necesita investigar, las fuentes que emplea y cómo organiza la información. Después, observa el video de una entrevista a un nutricionista y se plantea esta pregunta: ¿Qué alimentos debe contener un desayuno saludable? Asimismo, observa dos propuestas de desayunos y señala cuál de ellas es la más adecuada. Redacta su postura sobre cada una de las propuestas con apoyo de la información investigada.
- Elabora un cuadro de evaluación de sus gustos y hábitos para tener una vida saludable. Para lograrlo, reflexiona sobre los hábitos y gustos que tienen en su familia a partir de preguntas relacionadas con los siguientes aspectos: La higiene, la alimentación y nutrición, la actividad física y los gustos. Luego, elabora un cuadro donde identifica los aspectos adecuados y los que tiene que mejorar sobre los gustos y hábitos que practica en familia.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Actividades de extensión

- Evalúa su organizador visual con una ficha de autoevaluación. Para ello, señala con un “sí” o un “no” si se cumple con los siguientes criterios: 1) ¿Tengo claro para qué elaboraré mi organizador? 2) ¿He colocado solo información relacionada con el tema? 3) ¿Consulté fuentes confiables? 4) ¿Mi organizador está ordenado y es fácil de leer? Además, redacta un comentario para cada criterio.
- Evalúa su propuesta de lista de desayunos saludables con una ficha de autoevaluación. Para ello, señala con un “sí” o un “no” si se cumple con los siguientes criterios: 1) ¿Mi propuesta de desayuno saludable y nutritivo incluye alimentos de mi comunidad? 2) ¿Mi propuesta incluye todos los grupos de alimentos necesarios para ser considerado un desayuno saludable y nutritivo? 3) ¿Consulté fuentes confiables? 4) ¿Compartí mi propuesta con mis familiares, profesor o compañeros? Además, redacta un comentario para cada criterio.

Enfoque transversal

Enfoque Ambiental

Valor(es)	Justicia y solidaridad
Actitud(es)	Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.
Por ejemplo	Los estudiantes y sus familias reflexionan sobre la importancia de practicar buenos hábitos de higiene y alimentación para una vida saludable a partir de evaluar sus gustos y hábitos. Proponen un plan de acción que promueva no solo el bienestar de su familia, sino que sirva de recomendación para otras personas.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Recursos

- Cuaderno u hojas
- Lapicero
- Lápiz
- Lápices de colores
- Regla
- Borrador
- Tajador
- Portafolio



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Primaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.
Docentes del nivel Primaria:

<https://bit.ly/2SO4POB>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Lunes 19 y jueves 22 de octubre de 2020

Área curricular: Ciencia y Tecnología

Grado: Primero de Secundaria

Programas

1	Explicamos cómo las bacterias afectan a nuestra salud	Lunes 19 de octubre
2	Indagaremos sobre los factores que permiten la propagación de las bacterias	Jueves 22 de octubre

Experiencia de aprendizaje

Justina ha recibido los resultados de sus exámenes médicos, estos muestran que tiene una infección. Ante esta situación, el médico le explica que las enfermedades infecciosas son causadas por microorganismos, tales como bacterias, entre otros; sin embargo, le recomienda que consuma alimentos que contienen bacterias beneficiosas. Esto sorprende a Justina y se pregunta: ¿Existen bacterias que nos perjudican y otras que nos benefician? ¿Qué función cumplen las bacterias? ¿Cómo la ciencia y la tecnología han contribuido a combatir a los microorganismos y, a la vez, aprovecharlos para la supervivencia de las personas? ¿Qué acciones realizarías para evitar infectarnos con las bacterias que causan enfermedades (patógenas)? ¿Qué factores influyen en la propagación de las bacterias?

Experiencia de aprendizaje

El propósito de esta semana es que los estudiantes comprendan y expliquen, mediante un texto argumentativo o un audio, los mecanismos de acción de las bacterias beneficiosas y perjudiciales para la salud humana. Del mismo modo, se busca que formulen preguntas y posibles respuestas (hipótesis) en torno a los factores que influyen en la propagación de las bacterias, y generen un procedimiento que permita obtener datos pertinentes y suficientes para responder la pregunta y validar la hipótesis.



PERÚ

Ministerio
de EducaciónAPRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

En el primer programa, conocerán los criterios de evaluación del texto argumentativo. Luego, sabrán que, antes de conocerse la existencia de los microorganismos, la aparición de enfermedades se atribuía a diversos factores. Posteriormente, con la invención del microscopio, se descubrió la existencia de microorganismos y surgieron nuevas áreas de estudio, como la microbiología.

También, conocerán que las bacterias son un grupo muy diverso de microorganismos que comparten características comunes, por ejemplo, ser unicelulares y procariotas, y que pueden clasificarse en función de su forma, tipo de pared celular y metabolismo.

Del mismo modo, comprenderán la importancia de las bacterias para el funcionamiento de los ecosistemas —organismos descomponedores—, para la salud humana —microbiota intestinal que contribuye a la asimilación de nutrientes y alimentos probióticos— y para la industria —producción de yogurt o queso—.

Por otro lado, reconocerán que algunos microorganismos son patógenos, es decir, causan enfermedades. Entre ellos se encuentran las bacterias, los virus, los hongos y los protozoarios. Asimismo, se familiarizarán con el concepto de *reservorios de infección* —lugar donde los patógenos sobreviven hasta encontrar un hospedero— y las medidas de higiene y prevención —como el lavado de manos y la cocción completa de alimentos—.

Con esta información, elaborarán una explicación sobre cómo los microorganismos beneficiosos son utilizados en favor de la salud humana y cómo los patógenos ocasionan enfermedades.

En el segundo programa, sabrán que algunos factores como la temperatura, el pH, la cantidad de oxígeno y la disponibilidad de nutrientes, influyen en el crecimiento bacteriano. Con esta información, escogerán, como el factor a indagar, la influencia de diversas sustancias para el lavado de manos. También, determinarán la pregunta de indagación (¿Crecerán las bacterias de manera semejante si no te lavas las manos o utilizas diferentes tipos de sustancia para la limpieza de las manos?) y la hipótesis (Si utilizamos agua y jabón para la limpieza de las manos, será más efectivo que el uso del limón para evitar la propagación de bacterias).

Luego, guiados por las preguntas orientadoras, propondrán el procedimiento a seguir. Este incluye la selección y preparación del medio de cultivo —una sustancia que contiene nutrientes indispensables para favorecer el crecimiento de los microorganismos—, las medidas de seguridad y asepsia, la cantidad de repeticiones, la medición exacta de las sustancias a utilizar, y la selección de diversos productos para el lavado de manos, entre otras consideraciones. Finalmente, contarán con la información necesaria para responder la pregunta de indagación y la hipótesis a partir del procedimiento de indagación propuesto.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Competencias y capacidades

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.
- Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.

Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.

- Problematiza situaciones.
- Diseña estrategias para hacer indagación.
- Genera y registra datos e información.
- Analiza datos e información.
- Evalúa y comunica el proceso y resultado de su indagación.

Evidencias de aprendizaje

- Explica, mediante un texto, cómo las bacterias pueden ser beneficiosas o perjudiciales para la salud humana. Para ello, determina las diferencias entre las bacterias patógenas y beneficiosas, explica estas bacterias influyen en la salud de las personas, y provee ejemplos y razones que sustenten su explicación.
- Formula una pregunta e hipótesis de indagación, así como un procedimiento de indagación que permita obtener datos suficientes y pertinentes para responder la pregunta y validar o refutar la hipótesis. Para ello, determina la variable independiente —uso de diversas sustancias para el lavado de manos—, la variable dependiente —el crecimiento de las colonias de bacterias—, y las variables intervinientes —crecimiento de bacterias en un mismo medio de cultivo, condiciones de asepsia, entre otras—. Del mismo modo, deberán establecer relaciones causales entre las variables dependiente e independiente, y proponer procedimientos que permitan recolectar datos suficientes y pertinentes, así como incorporar las medidas de seguridad apropiadas.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Enfoque Ambiental

Valor(es)	Justicia y solidaridad
Actitud(es)	Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.
Por ejemplo	Los estudiantes, basándose en sus aprendizajes sobre el mundo microscópico y los microorganismos patógenos, promueven entornos saludables que favorecen la limpieza y los hábitos de higiene.

Recursos

- López, J. (2009). Microbiología básica en la educación secundaria obligatoria: el lavado de manos. Recuperado de: <https://bit.ly/3OK4RLU>
- Del Coco, V. (2015). Los microorganismos desde una perspectiva de los beneficios para la salud. Recuperado de: <https://bit.ly/2GGzyuL>
- Ministerio de Educación Provincia de Tucumán. (2015). Microbiología en la escuela primaria. Recuperado de: <https://bit.ly/3lxEGQN>
- Carballo, J. y otros. (2015). Experiencias de aproximación a la microbiología para alumnos no universitarios. Recuperado de: <https://bit.ly/2GRn3Mp>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/3djHa22>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Martes 20 de octubre de 2020

Área curricular: Comunicación

Grado: Primero de Secundaria

Programa

Leemos diversos textos e identificamos diversas problemáticas de salud en épocas del COVID-19

Situación significativa:

Todos anhelamos poder obtener la vacuna y los medicamentos necesarios para proteger nuestra salud ante el COVID-19. Sin embargo, debemos ser conscientes de que es necesario hacer investigaciones antes que la vacuna sea aprobada; mientras tanto, tenemos que seguir practicando las medidas de prevención. A pesar de ello, hay muchas personas que han bajado la guardia y no se cuidan, afectando el derecho a la salud de los demás.

Ante ello, nos preguntamos: ¿Cómo están actuando los ciudadanos en estas últimas semanas para cuidarse del COVID-19? ¿Qué podemos hacer para concientizar a las personas de la importancia de cuidarse y cuidar a los demás?



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes analicen, interpreten y reflexionen, a partir de la lectura de textos, para identificar problemáticas, causas y consecuencias respecto al cuidado de la salud en tiempos de pandemia.

En el primer programa, escucharán que hay personas que no respetan las medidas de seguridad para prevenir el contagio del virus y están volviendo a realizar actividades como si la enfermedad hubiera acabado. Por ello, y como parte de esta reflexión, responderán a las preguntas planteadas en la situación significativa y elaborarán mensajes que busquen generar la reflexión en las personas. En ese sentido, leerán diversos tipos de texto aplicando los tres momentos de la lectura, y teniendo en consideración los siguientes criterios: 1) ¿Reconoces el sentido global del texto? (tema, subtema, propósito, diseño). 2) ¿Infieres información a partir de lo leído? (al menos dos datos). 3) ¿Has relacionado la información que lees con otros textos o con tus conocimientos previos? 4) ¿Concluyes al menos tres ideas importantes sobre el texto? 5) ¿Reflexionas y evalúas los textos que lees opinando sobre el contenido, la organización textual, el sentido de diversos recursos textuales y la intención del autor?

A continuación, leerán una infografía sobre las medidas de protección que debemos aplicar en la nueva normalidad, identificarán el tipo de texto considerando sus elementos paratextuales (texto e imagen) y reconocerán el propósito de la infografía. Luego, analizarán el contenido aplicando distintas estrategias (predecir, concluir y opinar sobre el texto) para identificar la idea principal (es nuestra responsabilidad frenar esta pandemia, por lo que debemos cuidarnos y protegernos contra el COVID-19) y confirmar sus predicciones. Conocerán, además, que se debe continuar con las medidas de prevención para evitar un rebrote, y que en los años 90 tuvimos un rebrote del cólera por bajar la guardia. Enseguida, leerán el texto “No bajemos la guardia ante el coronavirus”, y observarán el título, antetítulo y la imagen para predecir que es un texto argumentativo (un editorial publicado en una revista o periódico). Después, leerán minuciosamente cada párrafo aplicando diversas estrategias lectoras (toma de apuntes, deducir el significado de una palabra por el contexto, elaborar conclusiones, presentación del punto de vista a partir de la lectura del texto, resumen, entre otras) para reconocer las ideas principales de cada párrafo, ubicar la tesis (todos somos responsables de mantener los cuidados y cumplir los protocolos para evitar la propagación del nuevo coronavirus) e identificar el propósito (no descuidemos ni nos confiemos en exceso, pues la enfermedad aún está presente).

Concluido este proceso, aplicarán los criterios para evaluar su proceso lector y organizarán la información del texto empleando un organizador visual de



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

causa-efecto, entendiendo que se debe tener claridad sobre el tema del texto leído, ubicar entre las ideas analizadas las posibles causas del problema y sus efectos. Finalmente, escucharán las respuestas a algunas preguntas sobre lo abordado.

Competencia y capacidades

Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.

- Obtiene información del texto escrito.
- Infiere e interpreta información del texto.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto.

Evidencia de aprendizaje

Obtiene y organiza información a partir de la lectura de un texto sobre el cuidado de la salud en tiempos de pandemia. Para ello, busca información en diversas fuentes (libros, revistas, periódicos e internet) sobre dicho tema. Luego, reconoce el sentido global de los textos, selecciona uno de ellos y aplica las estrategias de lectura vistas en el programa para ubicar al menos tres ideas principales del texto. Seguidamente, reflexiona sobre estas ideas y elabora un organizador de causa-efecto para presentar el problema, así como las causas y consecuencias que ubicó luego de leer y analizar dicho texto.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, a través de la lectura de diversos textos, reflexionan sobre la problemática, las causas y las consecuencias respecto al cuidado de la salud en tiempos de pandemia.

Recursos

- Agencia Andina. (2020). Minsa: no debemos bajar la guardia ni pensar que la pandemia ha pasado. Recuperado de: <https://bit.ly/2SEf3RJ>
- El Peruano. (2020). No bajar la guardia. Recuperado de: <https://bit.ly/2HqFnGe>
- El Universo. (2020). Tras superar el millón de muertes, científicos piden no descuidarse del coronavirus. Recuperado de: <https://bit.ly/3n9mPkx>
- OPS. (2020). Nueva normalidad. Recuperado de: <https://bit.ly/30MWeQC>
- Orientación Andújar. (s. f.) Colección de organizadores gráficos causa efecto. Recuperado de: <https://bit.ly/2FcJAmv>
- Cyta. (s.f.). Diagrama de causa-efecto. Recuperado de: <https://bit.ly/3lpLAr2>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/3lwf6LY>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Miércoles 21 y viernes 23 de octubre de 2020

Área curricular: Educación Física

Grado: Primero de Secundaria

Programas

1	La actividad física y sus efectos en nuestras emociones	Miércoles 21 de octubre
2	La activación y la vuelta a la calma en la práctica de actividad física	Viernes 23 de octubre

Situación significativa

Aunque cada uno enfrenta el confinamiento obligatorio de distinta manera, este ha generado que la mayoría de las personas experimenten situaciones de estrés, que se pueden manifestar física y emocionalmente. Dichas situaciones alteran nuestro comportamiento y, por ejemplo, pueden ocasionar que realicemos menos actividad física, que consumamos comida en exceso o que perdamos el apetito. Todo ello pone en riesgo nuestra salud integral.

Por ejemplo, Martín, un adolescente de 12 años, siempre contaba lo bien que la pasaba en el colegio. Ahora que está todo el día en casa, suele sentirse triste, solo se dedica a asistir a las clases remotas y estudia hasta altas horas de la noche, incluso dejando de lado sus comidas. Su papá está preocupado por su comportamiento, y le ha preguntado en varias oportunidades por qué se siente triste y por qué dedica tanto tiempo a sus tareas. Ante ello, Martín le explica a su papá que realizar actividad física lo hacía sentirse bien y tener más hambre. Sin embargo, estar en casa le impide realizar hacerlo, por lo que ahora se dedica a realizar sus tareas para que el tiempo no le parezca interminable.

Tu reto esta semana será hacer actividad física en tu hogar y adquirir prácticas de alimentación saludable. Para ello, elaborarás un plan donde planifiques actividades físicas de tu preferencia para cada día de la semana y prácticas de alimentación saludable.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes elaboren una rutina donde pongan en práctica las fases de activación y relajación (vuelta a la calma) al realizar actividad física con la intención de experimentar bienestar emocional.

El miércoles comprenderán la importancia de mover nuestro cuerpo y realizarán una rutina de actividad física. Luego, conocerán la situación de la experiencia de aprendizaje y reflexionarán sobre las consecuencias físicas y psicológicas que ha generado el aislamiento social. Para contrarrestar ello, sabrán que deben elaborar una propuesta que les permita hacer actividad física regularmente, así como mantener una alimentación saludable. En ese sentido, conocerán los criterios para evaluar su propuesta. Luego, reconocerán cómo la actividad física contribuye a neutralizar los efectos negativos del estrés y nos ayuda a reducir el riesgo de padecer diabetes, sobrepeso u obesidad. También, relacionarán algunas hormonas (endorfina, dopamina y serotonina) con la sensación de bienestar físico y emocional, y entenderán que dichas hormonas pueden liberarse al practicar actividad física. Seguidamente, conocerán algunos testimonios de estudiantes que realizan distintos tipos de actividad física (danza, calistenia, deporte) y que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes practiquen actividad física tres días a la semana durante una hora.

El día viernes recordarán lo que hicieron en el programa anterior. Luego, entenderán cuál es la importancia de hacer ejercicios de activación antes de practicar actividad física, y ejercicios de relajación al finalizar. En ese sentido, aprenderán qué es la activación y los beneficios que implica, tanto a nivel físico como emocional y cognitivo. También, comprenderán y llevarán a cabo, a través de un video, las tres fases de la activación: 1) Realizar movimientos o técnicas de respiración diafragmática. 2) Hacer movimiento articular aislado o combinado para ejercicios de bajo impacto. 3) Incrementar el ritmo cardíaco y la respiración para ejercicios de alto impacto. Del mismo modo, conocerán los beneficios de los ejercicios de relajación y, mediante un video, aplicarán sus fases: 1) Llevar a cabo ejercicios de baja intensidad. 2) Realizar ejercicios de respiración diafragmática. 3) Hacer ejercicios de estiramiento o tensión muscular. Finalmente, desarrollarán un ejercicio metacognitivo sobre lo que aprendieron para practicar actividad física.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Competencia y capacidades

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.

Evidencia de aprendizaje

Propone una rutina para realizar actividad física que incluya ejercicios de activación y relajación. Para ello, escoge una actividad de su preferencia y que pueda realizar en su hogar, e incorpora los ejercicios de activación y relajación considerando sus fases. Luego de realizar la rutina propuesta, analiza cómo se ha sentido física y emocionalmente antes, durante y después de la actividad. Registra su experiencia y la guarda en su portafolio.

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, a través de su rutina de ejercicios y el análisis de cómo se sintieron al realizar actividad física, comprenden la necesidad de ejercitarse diariamente y establecen acciones al respecto.

Recurso

BBC News Mundo. (2020). Coronavirus: 5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el covid-19. Recuperado de: <https://bbc.in/2SGiOpZ>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.
Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/36XIS8k>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Lunes 19 y jueves 22 de octubre de 2020

Área curricular: Ciencia y Tecnología

Grado: Segundo de Secundaria

Programas

1	La función de nutrición en los seres vivos para lograr una salud integral	Lunes 19 de octubre
2	Para una buena salud, una buena digestión	Jueves 22 de octubre

Experiencia de aprendizaje

María, mamá de Ángela, le explica que tener una alimentación saludable y una rutina de ejercicios facilitan la digestión. Además, la alimentación balanceada es importante porque contribuye a mantener la salud integral. Frente a esto, Ángela se pregunta: ¿Qué alimentos contienen mayor cantidad de proteínas? ¿Cómo influyen los alimentos y los ejercicios en la digestión? ¿Cómo se obtienen los nutrientes de los alimentos? ¿Qué función cumplen las enzimas digestivas? Para responder estas preguntas, Ángela dice: “Indagaré al respecto mediante un experimento (agua, aceite y detergente) que simule la importancia de las enzimas en el estómago”.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes comprendan y expliquen, mediante un organizador gráfico, la importancia de los sistemas digestivo, circulatorio, respiratorio y excretor para la función de nutrición, y la diferencia entre alimentación y nutrición.

En el primer programa, conocerán los criterios de evaluación de dicho organizador gráfico. Luego, sabrán que la nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales los seres vivos toman sustancias nutritivas de los alimentos o su entorno y las transforman en energía química y otros tipos de materia, lo que permite la supervivencia. Posteriormente, establecerán la diferencia entre alimentación y nutrición, y conocerán los procesos de la nutrición —el proceso digestivo, el intercambio de gases, el transporte de nutrientes y desechos y la excreción—.

Seguidamente, continuarán profundizando en cada uno de estos procesos. Así, comprenderán que la digestión consta de cuatro procesos (ingestión, digestión, absorción y expulsión), que el intercambio de gases consta de tomar oxígeno del ambiente y expulsar dióxido de carbono hacia él, y que el aparato respiratorio es el encargado de este intercambio gaseoso. Del mismo modo, conocerán las partes y funciones del aparato circulatorio y excretor. Con esta información, elaborarán un organizador gráfico que identifique los sistemas del cuerpo humano involucrados en la nutrición.

En el siguiente programa, reconocerán que los alimentos se clasifican en energéticos, constructores y reguladores, y que estos nos aportan *nutrientes*. Además, entenderán la importancia de consumir la cantidad adecuada de cada tipo de alimento y nutriente para tener una dieta saludable. Luego, conocerán la diferencia entre digestión mecánica y química, así como el mecanismo por el cual los nutrientes son asimilados en el intestino delgado. Por otro lado, se familiarizarán con diversas enfermedades del sistema digestivo y con diversas prácticas que favorecen una buena digestión. Con esta información, elaborarán un organizador gráfico donde expliquen la participación de los sistemas digestivo, circulatorio, excretor y respiratorio en la nutrición, identificando los procesos de digestión mecánica y química, intercambio de gases, transporte de nutrientes y excreción, así como la diferencia entre alimentación y nutrición.



PERÚ

Ministerio de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Competencia y capacidades

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.
- Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.

Evidencias de aprendizaje

- Identifica, mediante un organizador gráfico, los sistemas fisiológicos involucrados en el proceso de nutrición (sistemas digestivo, circulatorio, respiratorio y excretor). Para ello, diferencia alimentación de nutrición, e identifica la estructura de cada uno de los sistemas del cuerpo involucrados en la nutrición, describiendo la función que cumplen en este proceso.
- Explica, mediante un organizador gráfico, la relación entre los procesos digestivo, de intercambio de gases, transporte y excreción. Para ello, establece conexiones claras entre los sistemas involucrados en la digestión, sustentando dichas conexiones con argumentos científicos, reconoce los principales grupos de nutrientes presentes en los alimentos, e identifica la importancia de las prácticas saludables para una adecuada nutrición.

Enfoque transversal

Enfoque Ambiental

Valor(es)	Justicia y solidaridad
Actitud(es)	Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.
Por ejemplo	Los estudiantes promueven el consumo de alimentos nutritivos, pues reconocen el impacto de estos alimentos en una adecuada nutrición y en su bienestar en general.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Recursos

- Martínez, A. y Pedrón, C. (2016). Conceptos básicos en alimentación (páginas 9-20).
Recuperado de: <https://bit.ly/3iYCPmp>
- Organización Mundial de la Salud. (2003). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas (páginas 40-60).
Recuperado de: <https://bit.ly/2GRY3ou>
- Bonilla, M. y otros. (2015). Cómplices en el proceso de la nutrición (páginas 59-96).
Recuperado de: <https://bit.ly/3jRsY2L>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (2018). El aparato digestivo y su funcionamiento.
Recuperado de: <https://bit.ly/33QJrid>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/3jVe77v>

Orientaciones para acompañar a niñas, niños y adolescentes de las familias que reinician labores fuera del hogar:

<https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/orientaciones-generales/orientaciones-acompanar-ninas-ninos-adolescentes-familias-reinician-labores.pdf>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Martes 20 de octubre de 2020

Área curricular: Comunicación

Grado: Segundo de Secundaria

Programa

Leemos y reflexionamos sobre la salud integral y planificamos nuestra infografía con recomendaciones para cuidarla y promoverla

Situación significativa

Durante la emergencia sanitaria, hemos venido escuchando sobre cómo prevenir el COVID-19. Se nos ha informado que, para cuidar nuestra salud, es importante lavarnos las manos, usar mascarilla, limpiar los productos que compramos y mantener el distanciamiento social. En ese sentido, nos preguntamos: ¿Qué más debemos tener en cuenta para cuidar nuestra salud? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948, p. 100). Entonces, cuando hablamos de la salud, no solo nos referimos a la salud física, sino a otros aspectos importantes, como el bienestar mental, físico y social. A esto le llamamos salud integral. Si pensamos en los adolescentes como tú, ¿por qué es importante cuidar nuestra salud integral? ¿Qué podemos proponer para gozar de una salud integral?

Para responder a estas preguntas, a lo largo de esta experiencia de aprendizaje que desarrollarás en las semanas 29 y 30, elaborarás una infografía con recomendaciones para promover el cuidado de la salud integral de los adolescentes en este contexto de distanciamiento social.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen

El propósito de este programa es que los estudiantes analicen e interpreten un texto sobre la salud integral de los adolescentes y que planifiquen una infografía a partir de la información que analicen.

Para lograrlo, primero conocerán que Tocino no se ha sentido bien a pesar de que no tiene ninguna afección física. Así, entenderán que la salud involucra el bienestar físico, mental y social, y que ello es conocido como salud integral. A partir de esta información, contestarán a las siguientes interrogantes: ¿Por qué es importante cuidar nuestra salud integral? ¿Qué acciones podemos proponer para cuidarla? Además, sabrán que el concepto de salud integral fue planteado por la OMS en el año 1948 y comprenderán que somos poco conscientes de su real significado. Por ello, sabrán que tendrán que elaborar una infografía con recomendaciones para el cuidado integral de la salud de los adolescentes.

Enseguida, registrarán los criterios que tendrán en cuenta cuando elaboren su infografía: a) responde a la situación comunicativa (es decir, he considerado el propósito, destinatario, tipo de texto y formato y he seleccionado fuentes de información confiables); b) mis ideas son claras, precisas y evidencian recomendaciones concretas para los distintos aspectos que componen la salud integral; c) mis ideas son coherentes con el propósito del texto y tienen cohesión; d) uso adecuadamente los recursos ortográficos y gramaticales, sobre todo, empleo verbos en modo imperativo; e) las imágenes y la estructura de la información facilitan la comprensión del texto; y f) evalúo, permanentemente, si la infografía responde a la situación comunicativa.

Luego, para profundizar en el tema que abordarán en la infografía, leerán el texto “Salud integral de las y los adolescentes” partiendo de la prelectura del título para determinar el tema. Enseguida, analizarán cada párrafo para ubicar las ideas principales y seleccionar información para la infografía empleando las siguientes estrategias: toma de apuntes, subrayado, interrogar al texto, construir una opinión a partir de ideas identificadas en el texto y relacionarlas con los saberes previos. A partir de este análisis, entenderán que la salud integral: 1) Responde a la naturaleza misma del ser humano y, al ser un derecho, debe reconocerse sus dimensiones física, mental y social. 2) Es el bienestar físico, emocional y social de la persona. 3) Es un deber y una responsabilidad de toda la sociedad y debe ser atendida en sus tres dimensiones. Sabrán, además, que: a) la salud física es la condición en la que se encuentra el cuerpo, abarca los estilos de vida, hábitos de alimentación, etc.; b) la salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida; y c) tiene que ver con la interacción de las personas y nuestra forma de relacionarnos con los demás y con el entorno.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enseguida, y a través de un ejemplo, recordarán que una infografía presenta una imagen e información sobre el tema que aborda, emplea enunciados breves y precisos y usa el verbo en modo imperativo. Luego, emplearán estos insumos para iniciar el proceso de planificación: 1) Determinar la situación comunicativa (propósito, tema, registro, estructura y extensión, destinatario). 2) Organizar las ideas respetando la estructura textual. Finalmente, escucharán las respuestas a algunas preguntas sobre lo abordado en cada sesión.

Competencia y capacidades

Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.

- Obtiene información del texto escrito.
- Infiere e interpreta información del texto.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto.

Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.

- Adecúa el texto a la situación comunicativa.
- Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.
- Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.

Evidencia de aprendizaje

Obtiene información relevante del texto leído en el programa para planificar la elaboración de una infografía con recomendaciones para el cuidado de la salud integral de los adolescentes. Para ello, analiza sus apuntes sobre dicho texto e identifica las ideas principales. Luego, en la planificación, define el tema, el propósito, el destinatario, el tipo de lenguaje, la estructura y la extensión de su infografía. Seguidamente, organiza las ideas en función de la estructura del texto: organización circular, imágenes que ilustren el tema, dos recomendaciones por cada dimensión, enunciados breves y precisos, uso del verbo en modo imperativo, y cohesión y coherencia en la redacción.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, a través de la lectura de diversos textos, reflexionan sobre la salud integral de los adolescentes.

Recursos

- Lápiz o lapicero
- Hojas de papel



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.
Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/3nEkYom>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Miércoles 21 y viernes 23 de octubre de 2020

Área curricular: Educación Física

Grado: Segundo de Secundaria

Programas

1	La actividad física y sus beneficios en la calidad de vida	Miércoles 21 de octubre
2	La frecuencia cardiaca y respiratoria al realizar actividad física	Viernes 23 de octubre

Situación significativa

Aunque cada uno enfrenta el confinamiento obligatorio de distinta manera, este ha generado que la mayoría de las personas experimenten situaciones de estrés, que se pueden manifestar física y emocionalmente. Dichas situaciones alteran nuestro comportamiento y, por ejemplo, pueden ocasionar que realicemos menos actividad física, que consumamos comida en exceso o que perdamos el apetito. Todo ello pone en riesgo nuestra salud integral.

Por ejemplo, Mariana, una adolescente de 13 años, solía ir a sus clases de danza para bailar con sus amigos. Ahora que ya no puede hacerlo, se ha dedicado a sus clases remotas, lo que ha originado que en ocasiones se muestre irritable con su hermano porque no se ponen de acuerdo para utilizar la computadora. Además, ha empezado a consumir más alimentos de los que necesita debido a un cuadro de ansiedad. Ante esta situación, decide conversar con su mamá, quien está preocupada por ella. Mariana le cuenta que siente que tiene mucha energía que no utiliza y que mantiene el deseo de comer como antes, cuando bailaba. Asimismo, reconoce que ahora se cansa más rápido porque su corazón late con mayor intensidad y su respiración se acelera.

Tu reto esta semana es adquirir prácticas de alimentación saludable y a realizar actividad física en tu hogar, teniendo en cuenta tu frecuencia cardiaca y respiratoria para controlar la intensidad de tu esfuerzo. Para ello, implementarás una rutina para realizar la actividad física que prefieras y que incluya un régimen de alimentación según las necesidades de consumo de un adolescente.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes elaboren una rutina teniendo en cuenta su frecuencia cardíaca y respiratoria con la intención de mejorar su calidad de vida.

El día miércoles comprenderán la importancia de mover nuestro cuerpo y realizarán una rutina de actividad física. Luego, conocerán la situación significativa y reflexionarán sobre aquellos momentos en los que han experimentado alteraciones en su estado de ánimo por el estrés y la ansiedad, y cómo se expresaron estas situaciones (ganas de comer, tensión, irritabilidad, entre otros). Para contrarrestar ello, sabrán que deben elaborar una propuesta para hacer actividad física diariamente y llevar a cabo un régimen de alimentación balanceado. En ese sentido, se familiarizarán con los criterios con los que evaluarán su propuesta. Luego, reconocerán qué implica tener calidad de vida desde el punto de vista de la salud y entenderán que un aspecto importante es el desarrollo de hábitos o estilos de vida saludables, como practicar regularmente ejercicios, tener una alimentación balanceada y respetar las horas de descanso. Entenderán, además, los efectos negativos de un estilo de vida sedentario y los beneficios de un estilo de vida activo: a) a nivel fisiológico, equilibra los niveles de glucosa, insulina y HDL en el organismo, evita el sobrepeso y la obesidad; b) a nivel físico, fortalece el sistema cardiovascular y el sistema osteomuscular, y mantiene la forma física; c) a nivel cognitivo, ayuda a mejorar los procesos cognitivos; y d) a nivel emocional, mejora el estado de ánimo, previene y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. También, relacionarán algunas hormonas (endorfina, dopamina y serotonina) con la sensación de bienestar físico y emocional, y comprenderán que estas sustancias pueden liberarse al practicar actividad física. Seguidamente, escucharán a algunas personas hablar sobre los beneficios de la actividad física, y que la Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños y adolescentes realicen actividad física tres días a la semana durante una hora.

El día viernes, recordarán lo que hicieron en el programa anterior. Luego, entenderán cuál es la importancia de monitorear la frecuencia cardíaca durante la actividad física y en los momentos de reposo a través de las pulsaciones por minuto. En ese sentido, entenderán qué es la frecuencia cardíaca y cómo el rango normal de pulsaciones por minuto (60 a 100) les permitirá determinar el grado de intensidad del esfuerzo que pueden hacer durante la actividad física. Para ello, y por medio de algunos ejercicios físicos, aprenderán a medir dichas pulsaciones por medio del pulso carotídeo o el pulso radial durante 30 segundos para luego multiplicarlo por dos. De este modo, determinarán la relación entre frecuencia cardíaca y el ejercicio físico. Luego, conocerán qué es la frecuencia respiratoria y, a través de algunos ejercicios, aprenderán a medirla mediante el número de respiraciones que realizan por minuto. También, sabrán cuándo sucede la taquipnea (más de 20 respiraciones por minuto) o la bradipnea (menos de 12 respiraciones por minuto). Finalmente, realizarán un ejercicio metacognitivo sobre lo que aprendieron.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Competencia y capacidades

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.

Evidencia de aprendizaje

Propone una rutina para realizar actividad física considerando su frecuencia cardíaca y respiratoria. Para ello, escoge la actividad de su preferencia y que pueda realizar en su hogar. Luego, mide y registra su frecuencia cardíaca y respiratoria antes, durante y después de llevar a cabo la rutina que ha propuesto. Con la información registrada y las sensaciones que experimentó, analiza cómo se ha sentido física y emocionalmente (antes, durante y después) y determina qué hacer para controlar la intensidad física del esfuerzo realizado. Registra su experiencia y la guarda en su portafolio.

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, a través de su rutina de ejercicios y el análisis de cómo se sintieron al realizar actividad física, comprenden la necesidad de ejercitarse diariamente controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria.

Recursos

- BBC News Mundo. (2020). Coronavirus: 5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el covid-19. Recuperado de: <https://bbc.in/2SGiOpZ>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.
Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/3dnc3Ta>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Lunes 19 y jueves 22 de octubre de 2020

Área curricular: Ciencia y Tecnología

Grado: Tercero de Secundaria

Programas

1	Cuidamos nuestra salud para el desarrollo de un ciclo celular eficiente	Lunes 19 de octubre
2	Cuidamos nuestra salud para el desarrollo de un ciclo celular eficiente - segunda parte	Jueves 22 de octubre

Experiencia de aprendizaje

Jacinta tiene 14 años y es la hermana mayor de Nina, quien tiene 4 años. Nina ha crecido un montón y aún sigue creciendo. Antes de que ella naciera Nina, Jacinta siempre acompañaba a su mamá al hospital para su chequeo médico, pues Nina estaba formándose en su vientre y era necesario saber si todo estaba bien con el embarazo. Al salir de los chequeos, Jacinta siempre le comentaba a su papá la información y las recomendaciones que le daba el médico a su mamá y cómo iba creciendo su hermanita en el vientre materno. Por ejemplo: Entre las semanas 9 y 12, ya contaba con extremidades, genitales y sus órganos iban adquiriendo su forma y tamaño. Entre las semanas 17 y 20, Nina realizó sus primeros movimientos fetales, y empezó a crecerle el cabello y las cejas. Entre las semanas 26 y 29, desarrolló su capacidad pulmonar y se separaron sus párpados. Entre las semanas 35 y 38, el sistema nervioso alcanzó su madurez y el feto ya estaba preparado para nacer. A Jacinta le sorprende de que ella y Nina sigan creciendo y se pregunta: ¿Por qué se produce el crecimiento en los seres vivos?



PERÚ

Ministerio
de EducaciónAPRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes expliquen, mediante un texto explicativo, cómo se hereda el material genético entre células de un mismo organismo a través del ciclo celular, permitiendo su crecimiento y regeneración, así como la continuidad de la vida. Del mismo modo, se busca que reconozcan la utilidad de contar con modelos biológicos para el estudio del ciclo celular y cómo esto impacta en el desarrollo de productos biotecnológicos.

En el primer programa, conocerán los criterios de evaluación para elaborar la redacción en torno a la herencia del material genético mediante el ciclo celular. Luego, sabrán que la célula es la unidad fundamental de la vida, tanto en organismos unicelulares como en pluricelulares, procariotas o eucariotas, y que en ellas se da un ciclo celular —proceso por el cual las células se duplican y dan lugar a nuevas células—.

También, comprenderán que en organismos pluricelulares, como los seres humanos, las células pueden ser somáticas o sexuales (gametos), y que esta diferencia determina si su división celular es por mitosis (células somáticas) o meiosis (células sexuales).

Luego, aprenderán que la mitosis genera dos células idénticas (hijas) a partir de la división de una célula progenitora. En el caso de los seres humanos, las células somáticas poseen 46 cromosomas que albergan la totalidad del material genético (ADN). Así, entenderán que asegurar la correcta transmisión del ADN de una generación celular a otra es de vital importancia. También, conocerán que este tipo de duplicación por mitosis permite el crecimiento, la regeneración y la renovación de células somáticas, por ejemplo, cuando crece un embrión o cicatriza una herida. Del mismo modo, sabrán que la mitosis tiene etapas (G1, S, G2, interfase, profase, metafase, anafase, telofase y citocinesis) y que cada una de estas etapas tiene características específicas —duplicación del ADN, formación de cromosomas, entre otras—. Con esta información, elaborarán una redacción que explique cómo se hereda el material genético entre células de un mismo organismo a través del ciclo celular.

En el siguiente programa, reconocerán los criterios de evaluación para construir la argumentación acerca de la importancia de la ciencia y la tecnología en el conocimiento y la aplicación del ciclo celular para beneficio del ser humano. Por ello, se familiarizarán con la importancia de contar con modelos para estudiar procesos complejos. En el caso del ciclo celular, un modelo ampliamente empleado es la levadura *Saccharomyces cerevisiae* (hongo unicelular usado en panadería, cervecería y otros procesos que implican fermentación). En ese sentido, identificarán que, a partir de las investigaciones con este organismo eucariota unicelular, se han descubierto actores y procesos clave dentro del ciclo celular, como las proteínas CDK, ciclinas y APC/C. Estas proteínas actúan



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

como puntos de control para la activación o desactivación del ciclo celular, favoreciendo o frenando la división celular.

Asimismo, comprenderán que el conocimiento científico logrado a partir del estudio de la levadura ha permitido conocer que las alteraciones en estas proteínas explican, en parte, la aparición de enfermedades como el cáncer.

Por otro lado, identificarán otros usos biotecnológicos de las levaduras, por ejemplo, la producción de insulina humana para el tratamiento de la diabetes y como fuente de beta-glucanos (reforzadores del sistema inmune).

Con esta información, elaborarán un texto explicativo sobre la importancia de la ciencia y tecnología en el conocimiento del ciclo celular, y la aplicación de este conocimiento en el desarrollo de tecnologías y productos para mejorar la salud y el bienestar de las personas.

Competencia y capacidades

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- **Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.**
- Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.

Evidencias de aprendizaje

- Explica, mediante un texto explicativo, cómo se hereda el material genético entre células de un mismo organismo a través del ciclo celular. Para ello, utiliza información científica que explique por qué las células eucariotas de un organismo tienen que duplicarse, la importancia y las fases del ciclo celular, así como la relación entre el ciclo celular y el crecimiento o regeneración de un organismo pluricelular.
- Explica, mediante un texto explicativo, la importancia de la ciencia y tecnología en el conocimiento del ciclo celular, y la aplicación de este conocimiento en el desarrollo de tecnologías y productos para mejorar la salud y el bienestar de las personas. Para ello, provee razones que sustenten la importancia de la levadura como modelo de estudio, e identifica ejemplos de descubrimientos y aplicaciones biotecnológicas basadas en su estudio, mencionando cómo aportan a la salud, la calidad de vida y la supervivencia de las personas.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Enfoque Búsqueda de la Excelencia

Valor(es)	Superación personal
Actitud(es)	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
Por ejemplo	Los estudiantes se esfuerzan por comprender el complejo proceso del ciclo celular, pues reconocen que con ello explican los cambios y el crecimiento que experimentan sus cuerpos, valorando el saber científico para su bienestar.

Recursos

- Khan academy. (2020). Fases del ciclo celular. Recuperado de: <https://bit.ly/3OZwEbh>
- National Human Genome Research Institute. (s. f.). Ciclo celular. Recuperado de: <https://bit.ly/3OY4HRg>
- López, R. (2003). La regulación del ciclo celular y el cáncer. Recuperado de: <https://bit.ly/2SPMKQt>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/34Pkgfg>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Martes 20 de octubre de 2020

Área curricular: Comunicación

Grado: Tercero de Secundaria

Programas

Leemos y reflexionamos sobre la importancia de la actividad física para la salud integral de las y los adolescentes

Situación significativa

En las conclusiones de un estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud, se señala que los adolescentes entre 11 y 17 años no realizan la cantidad de actividad física suficiente para asegurar su salud actual y futura. Específicamente, concluye que “más del 80 % de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo —en concreto, el 85 % de las niñas y el 78 % de los niños— no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día”. Sumado a ello, las estadísticas señalan que las adolescentes realizan hasta un 10 % menos de actividad física que los adolescentes. En ese sentido, se ha planteado, como meta mundial para el 2030, situar por debajo del 70 % la prevalencia de la actividad física insuficiente (15 % menos que la prevalencia actual). Dicha meta ha sido acordada por todos los países que participaron en la Asamblea Mundial de la Salud en el 2018.

Considerando que las prácticas de vida saludable también incluyen realizar actividad física y que muchos beneficios de llevar a cabo este tipo de actividad durante la adolescencia se evidencian en la vida adulta: ¿Por qué las adolescentes realizan menos actividad física que los adolescentes? ¿Por qué crees que existe esta diferencia? ¿Qué propones para revertir dicha situación?

En esta experiencia, tu reto será escribir propuestas para motivar a los adolescentes a realizar actividad física.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen

El propósito de este programa es que los estudiantes elaboren un organizador visual a partir del análisis y la interpretación de un texto sobre la importancia de realizar actividad física para promover la salud integral de los adolescentes.

Para lograrlo, primero reflexionarán sobre un video que trata acerca de la poca actividad física que hacen los adolescentes para asegurar su salud actual y futura. Con base en ello, y orientándose con las preguntas planteadas en la situación significativa, escribirán propuestas para revertir esta situación. Enseguida, entenderán que para redactar dichas propuestas necesitan informarse sobre el tema, puesto que así ampliarán sus ideas y profundizarán sus reflexiones. Para ello, leerán el texto “Un nuevo estudio dirigido por la Organización Mundial de la Salud indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura”. En ese sentido, primero realizarán la prelectura del título, y analizarán las imágenes para hacer predicciones sobre el tema y contenido. Luego, revisarán el texto por completo, reconocerán que es un texto expositivo y que presenta párrafos y un subtema. Seguidamente, analizarán cada uno de los párrafos empleando las estrategias de lectura (tomar apuntes, elaborar predicciones y opinar críticamente sobre el texto). De este modo, identificarán las ideas principales y secundarias, así como reconocerán que el texto aborda la insuficiente actividad física que llevan a cabo los adolescentes, la necesidad de promover e incrementar dicha actividad, y los beneficios para la salud actual y futura. A partir de este análisis, aprenderán a elaborar un organizador visual para presentar de forma sintetizada el texto, señalando la situación, los datos más relevantes del problema, la propuesta para solucionarlo y las recomendaciones. Finalmente, escucharán las respuestas a algunas preguntas sobre lo abordado en cada sesión.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Competencias y capacidades

Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.

- Adecúa el texto a la situación comunicativa.
- Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.
- Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.

Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.

- Obtiene información del texto escrito.
- Infiere e interpreta información del texto.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto.

Evidencia de aprendizaje

Elabora un organizador visual sobre la insuficiente actividad física que realizan los adolescentes y su implicancia en la salud actual y futura. Para ello, relea el texto abordado en el programa e identifica las ideas principales y secundarias de cada párrafo. Luego, jerarquiza las ideas y las organiza en un esquema de manera coherente y cohesionada.

Actividad de extensión

Recopila información de tres compañeros o coetáneos mediante las siguientes preguntas: ¿Realizas actividad física? ¿Cuánto tiempo al día dedicas a realizar actividad física? ¿Tienes alguna idea para promover que los adolescentes realicen actividad física? Luego, elabora un listado con sus respuestas de manera coherente y cohesionada.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, a través de la lectura de diversos textos, reflexionan sobre la importancia de realizar actividad física para cuidar su salud de manera integral.

Recursos

OMS. (2019). Un nuevo estudio dirigido por la Organización Mundial de la Salud indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. Adaptado de: <https://bit.ly/34ADFQY>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/36Q7hwz>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Miércoles 21 y viernes 23 de octubre de 2020

Área curricular: Educación Física

Grado: Tercero de Secundaria

Programas

1	Influencia de la práctica de actividad física en las emociones	Miércoles 21 de octubre
2	Desarrollo de capacidades condicionales en la práctica de actividades físicas de diferentes intensidades	Viernes 23 de octubre

Situación significativa

Aunque cada uno enfrenta el confinamiento obligatorio de distinta manera, este ha generado que la mayoría de las personas experimenten situaciones de estrés, que se pueden manifestar física y emocionalmente. Dichas situaciones alteran nuestro comportamiento y, por ejemplo, pueden ocasionar que realicemos menos actividad física, que consumamos comida en exceso o que perdamos el apetito. Todo ello pone en riesgo nuestra salud integral.

Paola, por ejemplo, es una atleta de 14 años que, como parte del equipo de atletismo de su colegio, ha participado en los Juegos Escolares Deportivos y Paradeportivos. Ella se había propuesto participar este año y clasificar a los Juegos Sudamericanos Escolares que se realizarían en Brasil, por lo que entrenaba continuamente e, incluso, utilizaba la sala de su casa para entrenar los fines de semana en su hogar. No obstante, ahora se encuentra desmotivada, no entrena, no se alimenta bien y solo tiene ganas de dormir. Esta situación ha afectado su rendimiento escolar, por lo que su mamá ha decidido conversar con ella. Paola le cuenta que se encuentra desmotivada porque no sabe cómo mantener su marca entrenando solo en casa, ya que su profesor siempre le daba rutinas y la orientaba en su alimentación. Le comenta, además, que el próximo año cumplirá quince años y ya no podrá participar a nivel escolar en competencias internacionales.

Tu reto esta semana será realizar alguna actividad física en tu hogar con la intención de mejorar la fuerza, velocidad y resistencia. Asimismo, tendrás que regular tu consumo de calorías según el gasto energético que demande la actividad física escogida. Para ello, implementarás una rutina que te permita cumplir con lo propuesto.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes elaboren una rutina para mejorar sus capacidades condicionales y desarrollar un mayor autocontrol en el manejo de sus emociones.

El día miércoles comprenderán la importancia de mover nuestro cuerpo y realizarán una rutina de actividad física. Luego, conocerán la situación significativa y reflexionarán sobre aquellas situaciones en las que han experimentado estrés y cuáles fueron las consecuencias (desmotivación, desánimo, entre otros). Para contrarrestar ello, sabrán que deben elaborar una rutina de actividad física para mejorar la fuerza, velocidad y resistencia considerando el gasto energético que demanda la actividad. En ese sentido, primero conocerán los beneficios de practicar actividad física con regularidad, entre ellos, reducir el riesgo de desarrollar enfermedades, ayudar a aumentar la eficiencia corporal y favorecer la salud mental. Después, entenderán que existen situaciones de estrés que producen efectos físicos y emocionales negativos en nuestro organismo. Por ello, sabrán que existen emociones positivas y negativas, y que es importante estar conscientes de ellas para poder tener autocontrol sobre estas. También, relacionarán algunas hormonas (endorfina, dopamina y serotonina) con la sensación de bienestar físico y emocional, y sabrán que estas sustancias pueden liberarse al practicar actividad física. Seguidamente, escucharán a una persona hablar sobre los beneficios de la actividad física en nuestras emociones y observarán un video sobre los tipos de actividad física que podrían realizar.

El día viernes recordarán lo que hicieron en el programa anterior. A continuación, conocerán que la fuerza, la velocidad y la resistencia son capacidades condicionales que, a través del ejercicio físico, mejoran las funciones básicas de nuestro organismo y ayudan a mantener una vida saludable. Sabrán, además, que el desarrollo de estas capacidades se realiza de distintas maneras, dependiendo de la intensidad y la frecuencia de la actividad. Después, comprenderán la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte. Así, entenderán la importancia de realizar actividad física, ya que evita efectos negativos en la salud e influye positivamente en nuestras funciones fisiológicas y cognitivas.

Luego, reconocerán los distintos tipos de actividad física: a) trabajo cardiovascular, que desarrolla la resistencia aeróbica al realizar esfuerzo físico de manera prolongada (correr, nadar, trasladarse en bicicleta, bailar, etc.); b) fuerza y resistencia muscular, que genera tensión en los músculos con una fuerza contraria (empujar, jalar o levantar, hacer flexiones, etc.); c) flexibilidad, que permite una mayor amplitud de movimiento en las articulaciones (estiramiento de los músculos, actividades como el yoga, la gimnasia, etc.); y d) coordinación,



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

mediante la cual regulamos nuestros movimientos según la acción motriz que hemos decidido realizar (equilibrio corporal, actividades rítmicas o de coordinación, etc.). Después, sabrán que la intensidad de la actividad física se relaciona con el grado de esfuerzo o velocidad que utilizamos para ejecutar dicha actividad, y que puede ser moderada o intensa. Registrarán, además, que es recomendable realizar menos de 60 minutos de actividad física, lo cual depende del estado de salud, la condición física, el tipo de actividad y el procedimiento de ejercitación; todo ello según sus capacidades condicionales (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad). Luego, a través de un ejemplo, sabrán qué es un trabajo en circuito y cómo realizarlo. Finalmente, harán un ejercicio metacognitivo sobre lo que aprendieron.

Competencia y capacidades

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.

Evidencia de aprendizaje

Elabora una propuesta de trabajo en circuito considerando la mejora de sus capacidades condicionales. Para ello, propone actividades físicas de su preferencia que tengan diferentes intensidades de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. Luego, tras realizar su rutina durante una semana, analiza cómo se ha sentido física y emocionalmente (antes, durante y después) y determina, cualitativamente, cuál fue el impacto en el manejo de sus emociones. Registra su experiencia y la guarda en su portafolio.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, a través de su rutina de ejercicios y el análisis de cómo se sintieron al realizar actividad física, comprenden la necesidad de ejercitarse diariamente controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria.

Recursos

- BBC Mundo. (2020). Coronavirus: 5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el covid-19. Recuperado de: <https://bbc.in/2SGiOpZ>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/3IBNTHE>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Lunes 19 y jueves 22 de octubre de 2020

Área curricular: Ciencia y Tecnología

Grado: Cuarto de Secundaria

Programas

1	Cuidamos la salud bucal - parte I	Lunes 19 de octubre
2	Cuidamos la salud bucal - parte II	Jueves 22 de octubre

Experiencia de aprendizaje

Cada vez más personas están poniendo atención a la salud bucodental, puesto que las enfermedades bucodentales comparten factores de riesgo con las afecciones crónicas más comunes, como las enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas, el cáncer y la diabetes. Este es un serio problema de salud pública en el país, ya que el 90 % de la población adolescente y de la población en general tiene caries. Ante esta situación, nos preguntamos: ¿Por qué es tan alta la tasa de caries? ¿De qué manera fortalecemos nuestra salud bucal? ¿Cómo se relaciona la salud bucal con la salud integral?



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes elaboren recomendaciones y explicaciones sobre la salud bucal y su relación con la salud integral, así como la influencia del conocimiento científico en la conservación y recuperación de la salud bucal de las personas.

En el primer programa, conocerán los criterios de evaluación para la elaboración de dichas recomendaciones y explicaciones. Luego, conocerán la estructura y función de la cavidad bucal, así como la estructura de los dientes (corona, cuello, raíz). Además, sabrán que el esmalte que recubre los dientes está conformado por hidroxapatita, lo que le confiere gran dureza y resistencia a los ácidos que están presentes en los alimentos y aquellos producidos por las bacterias que habitan en la boca. Del mismo modo, comprenderán que la dentina forma el cuerpo de los dientes, que en la pulpa se alojan los nervios y vasos sanguíneos, y que el periodonto fija el diente a la mandíbula.

Seguidamente, entenderán que la dentición puede ser primaria o de leche y permanente o secundaria, dándose el cambio entre los 6 y 12 años y culminando con la aparición de los terceros molares (muelas del juicio). Por otro lado, conocerán la estructura y función de la lengua y la saliva. Del mismo modo, se familiarizarán con las enfermedades de la cavidad bucal (caries dental, enfermedad periodontal, gingivitis y halitosis), sus tratamientos y prevención. Finalmente, identificarán que ciertos alimentos ricos en azúcar favorecen la aparición de caries dentales y que una correcta limpieza (cepillado, uso de hilo dental y pasta dental con flúor) disminuye su probabilidad. Con esta información, elaborarán una explicación y recomendaciones para conservar la salud bucal.

En el siguiente programa, profundizarán en los efectos que una alimentación alta en azúcares y acidez tiene sobre el esmalte dental. Para ello, ejecutarán una indagación experimental que busca responder la pregunta de indagación (¿Cómo afectan las bebidas ácidas a la morfología del esmalte de los dientes?) y validar la hipótesis (El contacto con bebidas ácidas deteriora la morfología del esmalte dental). Además, identificarán la variable dependiente (morfología del esmalte dental que equivale a la textura, color y dureza), la variable independiente (diversidad de bebidas ácidas) y las variables intervinientes (tiempo de exposición al ácido, volumen del líquido ácido y temperatura de este líquido).

Luego, conocerán que la cáscara de huevo de gallina es un modelo de estudio, pues permite conocer el efecto de los ácidos en el esmalte dental sin afectar dientes reales, y reconocerán los materiales y procedimientos con los que pueden llevar a cabo su indagación experimental. Finalmente, los resultados experimentales serán tabulados y permitirán elaborar conclusiones. Con esta información, elaborarán la primera parte de su reporte de indagación, centrándose en especificar la pregunta e hipótesis de indagación, así como en los materiales y el procedimiento experimental.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Competencias y capacidades

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- **Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.**
- Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.

Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.

- **Problematiza situaciones para hacer indagación.**
- **Diseña estrategias para hacer indagación.**
- Genera y registra datos e información.
- Analiza datos e información.
- Evalúa y comunica el proceso y resultados de su indagación.

Evidencias de aprendizaje

- Explica, mediante un texto, la relación entre la salud bucal y la salud integral. Para ello, identifica los factores que influyen en la salud bucal y los relaciona con los componentes de la cavidad oral. Del mismo modo, propone recomendaciones para la prevención de enfermedades de la cavidad oral y las sustenta con argumentos científicos.
- Explica, mediante un reporte de indagación, el efecto de las bebidas ácidas en el esmalte dental. Para ello, identifica las variables dependiente, independiente e intervinientes, y las utiliza para plantear la pregunta e hipótesis de indagación. Del mismo modo, propone el empleo de materiales y procedimientos que permitan recabar datos pertinentes y en cantidad suficiente para responder la pregunta y validar la hipótesis de indagación, estableciendo medidas de seguridad adecuadas. Además, incluye el uso de un grupo de control en su procedimiento.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Búsqueda de la Excelencia

Valor(es)	Superación personal
Actitud(es)	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
Por ejemplo	Los estudiantes promueven una adecuada salud bucal, pues reconocen el impacto de una alimentación alta en azúcares y bebidas carbonatadas en la formación de caries y el deterioro de la salud bucal.

Recursos

- González, A. y otros. (2013). Salud dental: relación entre la caries dental y el consumo de alimentos. Recuperado de: <https://bit.ly/3iV5J6J>
- Organización Panamericana de la Salud. (s. f.) La salud bucodental es esencial para la salud general. Recuperado de: <https://bit.ly/34PutIG>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Salud bucodental. Recuperado de: <https://bit.ly/36ZdDd2>
- Rosier, B. y Mira A. (2020). Por qué cepillarte los dientes es bueno para tu cerebro. Recuperado de: <https://bbc.in/2GZuFgd>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/34RWsqX>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Martes 20 de octubre de 2020

Área curricular: Comunicación

Grado: Cuarto de Secundaria

Programa

Leemos y planificamos la elaboración de un texto expositivo sobre el cuidado de la salud integral relacionado al aspecto físico y emocional de las personas

Situación significativa

La pandemia del COVID-19 nos ha obligado a valorar el cuidado de nuestra salud integral. Además, hemos comprendido que para mantener nuestra salud debemos estar limpios y desinfectar nuestro hogar, así como cuidar nuestro estado de ánimo y reflexionar sobre las emociones que sentimos. Poner en práctica estos aprendizajes representa un gran reto para todos los estudiantes de cuarto de Secundaria. En este sentido, es importante reflexionar acerca del cuidado de nuestra salud integral e identificar cuáles son sus beneficios para nuestra supervivencia y convivencia saludable. Ante esta situación, se plantean las siguientes preguntas: ¿Por qué es importante cuidar nuestra salud integral para enfrentar situaciones como la que estamos viviendo en la actualidad? ¿Qué podrías hacer para cuidar tu salud física y emocional? ¿Qué recomendaciones podrías compartir con tus compañeros de cuarto de Secundaria? Para superar este reto, redactarás un texto expositivo con orientaciones para proteger y fortalecer la salud física y emocional en este periodo de emergencia sanitaria y distanciamiento social.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de este programa es que los estudiantes planifiquen la elaboración de un texto expositivo sobre el cuidado de la salud integral durante la emergencia sanitaria por el COVID-19 a partir del análisis, la interpretación y la reflexión de diversos textos que abordan dicha temática.

Para lograrlo, leerán un extracto sobre una noticia referida a un posible rebrote de contagios en nuestro país y conocerán que existen opiniones divididas sobre la ocurrencia de dicho rebrote. De esta manera, entenderán la importancia de informarse sobre este tema, por lo que elaborarán un texto expositivo con orientaciones para proteger y fortalecer la salud integral durante la pandemia. En ese sentido, primero comprenderán que la salud integral implica el cuidado del cuerpo, la mente y el espíritu. Asimismo, se familiarizarán con nociones relacionadas con la salud mental a partir de la lectura de dos textos: “Cuidado y autocuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19” y “La salud mental en tiempos de COVID-19”. De este modo, sabrán qué repercusiones puede tener la pandemia en el aspecto emocional de las personas y cómo reconocerlas. Asimismo, leerán una infografía e identificarán las recomendaciones que brinda para mantener la salud emocional. Luego de abordar este aspecto de la salud integral, entenderán qué implica la salud física a partir de leer y registrar algunos protocolos de bioseguridad para salir y entrar de nuestros hogares. También, leerán la noticia “¿Por qué la automedicación puede empeorar la salud de personas con COVID-19?”, con la intención de comprender que aún no existe una cura para esta enfermedad y que, por ese motivo, es importante seguir aplicando las medidas de bioseguridad para prevenir el contagio.

Seguidamente, recordarán que un texto expositivo busca informar y explicar sobre un tema, por lo que reconocerán que este tipo de texto puede contribuir al cuidado de la salud integral durante la pandemia. Además, conocerán que este tipo textual se caracteriza por redactarse en tercera persona, ser objetivo e imparcial. Comprenderán, asimismo, que se estructura de la siguiente manera: la introducción, donde se da a conocer de manera general el tema; el cuerpo, donde se organizan las ideas en párrafos; y la conclusión, donde se presenta la síntesis o resumen del texto. Por otro lado, entenderán qué implica delimitar el tema y las ideas en un texto. Enseguida, y a través de un ejemplo, establecerán qué debe contener el esquema en donde organizarán las ideas del texto expositivo en función de su estructura y la información recabada. Después, elaborarán el plan de redacción, determinando el tema, propósito, público, registro y las fuentes de información. Finalizarán escuchando las respuestas a algunas preguntas sobre lo abordado en el programa.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Competencias y capacidades

Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.

- Adecúa el texto a la situación comunicativa.
- Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.
- Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.

Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.

- Obtiene información del texto escrito.
- Infiere e interpreta información del texto.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto.

Evidencia de aprendizaje

Planifica su texto expositivo sobre el cuidado de la salud integral durante la emergencia sanitaria por el COVID-19 a partir de la lectura de diversas fuentes que abordan este tema. Para ello, selecciona la información relevante de los textos leídos y analizados durante el programa. Luego, define el tema, el propósito, el destinatario, el tipo de lenguaje y las fuentes que empleará. Después, organiza las ideas en función de la estructura del texto: en la introducción, expondrá la situación de la salud integral durante la emergencia sanitaria; en el cuerpo, redactará ideas sobre la salud emocional y física, y las recomendaciones para cuidar su salud; por último, en la conclusión, sintetizará lo abordado en su texto.

Actividades de extensión

Elabora un cuadro con las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué te ayuda a relajarte en casa? ¿Sigues alguna de las recomendaciones que dimos en el programa o conoces algunas nuevas? Toma como ejemplo este cuadro:

Ver
televisión

Leer una
novela





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, a través de la lectura de diversos textos, reflexionan sobre cómo cuidar su salud integral, su aseo personal y seguir las medidas de prevención al salir y entrar a casa.

Recursos

- OPS. (2020). Cuidado y autocuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19. Recuperado de: <https://bit.ly/33lsExB>
- Plataforma digital única del Estado peruano (2020). La salud mental en tiempos de COVID-19. Recuperado de: <https://bit.ly/2SI3uc8>
- Diario El Comercio. (7 de setiembre de 2020). ¿Por qué la automedicación puede empeorar la salud de personas con COVID-19? Recuperado de: <https://bit.ly/33KxASY>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.
Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/2Fg891W>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Miércoles 21 y viernes 23 de octubre de 2020

Área curricular: Educación Física

Grado: Cuarto de Secundaria

Programas

1	Actividades no convencionales, una alternativa para nuestro bienestar emocional	Miércoles 21 de octubre
2	Aptitud física	Viernes 23 de octubre

Situación significativa

Aunque cada uno enfrenta el confinamiento obligatorio de distinta manera, este ha generado que la mayoría de las personas experimenten situaciones de estrés, que se pueden manifestar física y emocionalmente. Dichas situaciones alteran nuestro comportamiento y, por ejemplo, pueden ocasionar que realicemos menos actividad física, que consumamos comida en exceso o que perdamos el apetito. Todo ello pone en riesgo nuestra salud integral.

Por ejemplo, Claudio, un adolescente de 15 años, se siente abrumado desde que empezó la cuarentena. De hecho, con las clases virtuales y la exigencia académica, apenas tiene tiempo para completar sus tareas. Ello ha ocasionado que empiece a consumir café todos los días para mantenerse despierto, lo que ha generado a que le sea difícil conciliar el sueño y se despierte tan tarde que ya no tiene tiempo para desayunar. Ante esta situación, su hermano mayor conversa con él sobre los cambios que ha notado en su comportamiento y ofrece apoyarlo. Claudio le menciona que ahora le es más difícil concentrarse y que tiene que emplear más tiempo para realizar sus actividades académicas. También, siente nostalgia de jugar bata y voleibol con sus amigos o de bailar con ellos de vez en cuando porque ello le permitía mantener un buen estado físico, y, además, sentía tranquilidad y podía concentrarse.

Tu reto de esta semana será realizar actividad física en el hogar para valorar y mejorar tu aptitud física, y reducir la ingesta de alimentos que perjudican tu salud. Para ello, implementarás un plan para realizar actividad física sin necesidad de emplear sustancias que incrementen su rendimiento físico.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes realicen actividad física en el hogar a partir de que comprendan los beneficios de hacer ejercicio y considerando los valores obtenidos al medir su aptitud física.

El miércoles entenderán la importancia de mover nuestro cuerpo y harán una rutina de actividad física. Luego, conocerán la situación significativa y reflexionarán sobre aquellos momentos en los que han experimentado estrés y cuáles han sido las consecuencias (desmotivación, desórdenes alimenticios, entre otras). Para contrarrestar ello, sabrán que deben elaborar un plan para mejorar su aptitud física y registrarán los criterios de evaluación. Luego, reconocerán que las actividades colectivas reducen los estados de estrés, la ansiedad y la depresión a través de la liberación de hormonas como la endorfina, la dopamina y la serotonina. También, relacionarán las hormonas cortisol y adrenalina con los estados mencionados. Seguidamente, comprenderán qué es el espacio personal y la necesidad de seguir realizando actividad física en dicho espacio para respetar las medidas de aislamiento social. Después, mediante ejemplos, conocerán algunas actividades no convencionales que pueden practicarse en el hogar: fútbol libre (chinclone, sepak takraw y el jian zi), yoga y aerobox.

El viernes recordarán lo que hicieron en el programa anterior. A continuación, conocerán que la aptitud física comprende la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la aptitud musculoesquelética y la flexibilidad. Además, aprenderán a valorar su aptitud física considerando: a) el índice de masa corporal para determinar la composición corporal; b) la prueba del banco para hallar la resistencia cardiorrespiratoria; c) las pruebas de 10 x 5 metros, de salto de longitud sin carrera de impulso, de flexiones de brazos en un minuto y de abdominales para calcular la musculoesquelética; y d) la prueba de alcance para saber el nivel de flexibilidad. Enseguida, comprenderán que tienen que registrar sus resultados en una tabla de control (ver sección Recursos) y determinarán cómo realizar estas pruebas teniendo en cuenta los consejos brindados en el programa.

Con esta información, observarán algunos videos para ejemplificar las pruebas que deben realizar. Finalmente, harán un ejercicio metacognitivo sobre lo que aprendieron.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Competencia y capacidades

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.

Evidencias de aprendizaje

Elabora una rutina para realizar actividad física en el hogar a partir de los resultados en la evaluación de su aptitud física. En ese sentido, lleva a cabo ejercicios de activación antes de hacer dichas pruebas y, después, anota sus resultados en una tabla de control. Luego, propone actividades físicas de su preferencia considerando sus fortalezas y aspectos por mejorar en su composición corporal, su resistencia cardiorrespiratoria, su aptitud musculoesquelética y su flexibilidad. Después de realizar su rutina durante una semana, analiza el impacto a su bienestar emocional (antes, durante y después). Registra su experiencia y la guarda en su portafolio.

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, a través de su rutina de ejercicios y el análisis de cómo se sintieron al realizar actividad física, comprenden la necesidad de ejercitarse diariamente controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Recursos

- BBC News Mundo. (2020). Coronavirus: 5 actividades que puedes hacer en casa para mantenerte en forma durante el confinamiento por el covid-19. Recuperado de: <https://bbc.in/2SGiOpZ>
- Tabla de control
<https://bit.ly/36R5jvE>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/36WP1kZ>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de EducaciónAPRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

**Medio:** TV**Fecha:** Lunes 19 de octubre de 2020**Área curricular:** Ciencia y Tecnología**Grado:** Quinto de Secundaria

Programa

Realizamos ejercicios físicos con sobrecarga en casa para sentirnos físicamente mejor

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes formulen preguntas, posibles respuestas (hipótesis) y un procedimiento de indagación en torno al efecto del ejercicio físico con sobrecarga -con pesas- sobre la frecuencia cardiaca.

Para lograrlo, conocerán los criterios de evaluación del desempeño para este programa y, además, sabrán que el entrenamiento con sobrecarga mejora la salud y permite rehabilitar lesiones.

Luego, definirán el concepto de *trabajo mecánico* como la medida que usarán para cuantificar el esfuerzo físico con sobrecarga que van a realizar, pues este trabajo mecánico relaciona la fuerza con un desplazamiento. También, sabrán que el peso de un objeto es igual a su masa multiplicada por la aceleración gravitacional ($9,8 \text{ m/s}^2$).

Por otro lado, definirán la variable independiente (el trabajo mecánico), la variable dependiente (la frecuencia cardiaca), la pregunta de indagación (¿Qué sucede con la frecuencia cardiaca si aumentamos el trabajo mecánico?) y la hipótesis (Si el trabajo mecánico aumenta, entonces la frecuencia cardiaca disminuye).

Con esta información, definirán cómo y con qué instrumentos medirán las variables. Para la variable independiente calcularán el peso de un objeto y medirán cuánto se desplaza en un sistema de poleas, pues se necesitan estos datos para calcular el trabajo mecánico. También, definirán que variarán día a día la masa del objeto a desplazar manteniendo el desplazamiento constante. Del mismo modo, la variable dependiente utiliza el número de latidos por



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

minuto (la frecuencia cardiaca), que medirán por conteo directo. Finalmente, determinarán tanto la hora del día en que harán los ejercicios físicos con sobrecarga, y la mantendrán en todas sus mediciones, como el número de repeticiones que realizarán con cada peso.

Con esta información, se familiarizarán con la construcción de tablas para ordenar sus resultados, luego de lo cual propondrán la pregunta, la hipótesis y el procedimiento de indagación que ejecutarán.

Competencia y capacidades

Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

- **Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.**
- Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico.

Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.

- Problematiza situaciones.
- **Diseña estrategias para hacer indagación.**
- Genera y registra datos e información.
- Analiza datos e información.
- Evalúa y comunica el proceso y los resultados de su indagación.

Evidencia de aprendizaje

Formula una pregunta y una hipótesis, así como un procedimiento de indagación que permita obtener datos suficientes y pertinentes para responder la pregunta y validar o refutar la hipótesis. Para ello, debe determinar la variable independiente (el trabajo mecánico), la variable dependiente (frecuencia cardiaca) y las variables intervinientes. Del mismo modo, deberá establecer relaciones causales entre las variables dependiente e independiente, proponer procedimientos y materiales que permitan recolectar datos suficientes y pertinentes y que estén disponibles en su hogar, así como incorporar las medidas de seguridad apropiadas.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Búsqueda de la Excelencia

Valor(es)	Superación personal
Actitud(es)	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
Por ejemplo	Los estudiantes se esfuerzan por superarse, reconociendo las oportunidades de mejora que se presentan durante el diseño o ejecución de las actividades de indagación, y valorando sus avances respecto a su actual nivel.

Recursos

- Universidad de La Punta. (s. f.) Unidad 2. La fuerza y el trabajo. Recuperado de: <https://bit.ly/2GMg8V5>
- Mayo Clinic. (2019). Intensidad del ejercicio: cómo medirla. Recuperado de: <https://mayocl.in/34DLfdB>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/34Pkgfg>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Martes 20 de octubre de 2020

Área curricular: Ciencias Sociales

Grado: Quinto de Secundaria

Programa

Nuestra salud a inicios de 1990, un contexto complejo

Situación significativa

Como parte de nuestra experiencia en el contexto de la crisis sanitaria actual, hemos observado o escuchado que hay problemas crónicos y profundamente arraigados en la atención a la salud integral, algunos de ellos afectan distintos ámbitos de la sociedad peruana, como la precaria situación económica de muchas familias, el crecimiento desordenado del espacio urbano, entre otros. Dichos problemas complican la respuesta inmediata a la crisis y el eventual levantamiento de las restricciones impuestas por el Gobierno para contrarrestar los efectos de la pandemia. Ante esta situación, nos preguntamos: ¿En qué debemos continuar trabajando para afrontar la emergencia sanitaria? ¿Cómo impacta la condición socioeconómica en el cumplimiento de las medidas sanitarias?

En tu rol de investigador social, debes preparar tus argumentos para participar en un debate en torno a la siguiente pregunta: ¿En qué medida las condiciones socioeconómicas de los sectores populares entre 1990 y 1995 influyeron en su seguridad sanitaria? Incluye tu reflexión sobre qué acciones debemos emprender como sociedad para proteger nuestra salud.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen

El propósito de este programa es que los estudiantes desarrollen las habilidades para construir una argumentación sobre un proceso histórico y para identificar las fuentes pertinentes para la elaboración de esa argumentación. Para lograrlo, analizarán la cobertura sanitaria con la que contaban los sectores populares en el Perú entre los años 1990 y 1995, y cómo diversos factores, entre ellos, particularmente, las condiciones socioeconómicas de aquel entonces, afectaron o influyeron en la precariedad del acceso a la seguridad sanitaria de dichos sectores. Como parte del análisis de este hecho, reflexionarán sobre el significado de salud, comprendiéndola como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, idea que apuesta por entender la salud desde un enfoque de medicina preventiva más que de medicina curativa. Asimismo, dicho énfasis vincula la problemática de la seguridad sanitaria en el país con una reflexión sobre el carácter de derecho que tiene la salud para toda persona, y sobre el rol que tiene el Estado para garantizar el goce efectivo de ese derecho para todo habitante del territorio peruano. Finalmente, en el marco de la problemática de la seguridad sanitaria y la salud integral en el Perú, reflexionarán sobre cómo emprender acciones para cuidar su salud y la de los demás, asegurar un ambiente saludable y lograr una mejor salud, lo cual exige nuestra participación, la de nuestra familia y comunidad.

Competencia y capacidades

Construye interpretaciones históricas.

- Interpreta críticamente fuentes diversas.
- Comprende el tiempo histórico.
- Explica y argumenta procesos históricos.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Evidencia de aprendizaje

El estudiante construye y presenta una respuesta sustentada en argumentos válidos para la siguiente pregunta: ¿En qué medida las condiciones socio económicas de los sectores populares entre 1990 y 1995 influyeron en su seguridad sanitaria? Sustenta en diversas fuentes su respuesta y sus argumentos. Asimismo, explica las razones por las que eligió dichas fuentes como idóneas para construir su texto.

Enfoque transversal

Orientación al Bien Común

Valor(es)	Responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.
Por ejemplo	Los estudiantes entienden la importancia de promover la salud integral, y reconocen que la salud pública es un derecho y que todos tenemos que aportar para prevenir las enfermedades.

Recursos

- Cuaderno u hojas de papel
- Lapicero o lápiz



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/34Pkgfg>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Miércoles 21, jueves 22 y viernes 23 de octubre de 2020

Área curricular: Comunicación

Grado: Quinto de Secundaria

Programas

1	Reflexionamos sobre nuestros hábitos con el fin de conseguir un estado de salud integral óptimo para enfrentar el COVID-19	Miércoles 21 de octubre
2	Leemos y reflexionamos sobre el cuidado de salud integral para enfrentar el COVID-19 - Texto 1	Jueves 22 de octubre
3	Leemos y reflexionamos sobre el cuidado de salud integral para enfrentar el COVID-19 - Texto 2	Viernes 23 de octubre

Situación significativa

Jonathan es un adolescente que desde niño tuvo acceso a muchos dispositivos, entre ellos, celular, tableta, computadora y televisor. Por ello, siempre encontró diferentes formas de entretenerse, aunque a costa de quedarse despierto hasta muy altas horas de la noche. Su alimentación, por otro lado, se basa en productos envasados, en su mayoría golosinas y bebidas azucaradas, no consume verduras; tampoco realiza actividades físicas. Ante esta situación nos preguntamos:

- ¿Qué problemas de salud podría tener Jonathan si continúa con los mismos hábitos de alimentación?
- ¿Qué acciones podemos realizar en nuestra vida diaria, y desde nuestra realidad, que nos ayuden a cuidar nuestra salud integral?

Para poder cumplir con este propósito, tendrás que identificar las prácticas y costumbres de alimentación en tu familia. Luego, tendrás que establecer compromisos personales de alimentación saludable e involucrar a tu familia en ellos.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes analicen, interpreten y reflexionen luego de leer algunos textos que abordan el cuidado de la salud integral para enfrentar el COVID-19 con la intención de elaborar un organizador, un esquema y un resumen.

En el primer programa, conocerán la situación significativa y se preguntarán qué podrían hacer para tener un óptimo estado de salud integral y enfrentar el COVID-19. Así, tendrán como reto elaborar una carta de compromiso para lograr una salud integral. En ese sentido, empezarán por analizar un gráfico sobre la cantidad de azúcar que contienen diversas marcas de gaseosa en su presentación de 600 ml, y reflexionarán sobre sus efectos en la salud. Luego, comprenderán que la salud integral es un estado de completo bienestar físico, mental y social, que no solo implica la ausencia de infecciones y enfermedades, sino también el autocuidado de cada uno de sus componentes (físico, mental y social). Enseguida, conocerán qué es una carta de compromiso, los ámbitos en los que se utiliza (comercial, laboral, judicial, familiar, entre otros) y su estructura (lugar y fecha, saludo, cuerpo y firma). Luego, leerán el texto “Reducir el consumo de bebidas azucaradas para prevenir el riesgo de sobrepeso y obesidad”, y reconocerán el propósito comunicativo. Después de analizar dicho texto, elaborarán un organizador gráfico con las ideas más relevantes, de modo que profundicen su comprensión sobre cómo tener una salud integral.

En el siguiente programa, escucharán a Vanessa contar cómo han cambiado sus hábitos debido a la pandemia. Ello ha ocasionado que suba de peso, duerma menos, entre otros cambios. Para saber qué acciones podrían sugerirle, leerán el texto “Recomendaciones para adolescentes durante la alarma por COVID-19” siguiendo el proceso lector:

1. Antes de la lectura: recogerán los saberes previos sobre el tema. Luego, analizarán el título, las imágenes y la estructura para predecir el tema y los subtemas. Así, establecerán el propósito lector: informarse y reflexionar sobre el cuidado de la salud integral de los adolescentes en tiempos de COVID-19, y emplear la información para escribir su carta de compromisos.
2. Durante la lectura: primero realizarán una lectura global del texto para verificar sus predicciones sobre el tema (recomendaciones para la salud integral de los adolescentes en tiempos de COVID-19). Luego, harán una lectura pormenorizada de cada párrafo del texto aplicando la estrategia del subrayado para identificar las ideas principales. Del mismo modo, realizarán predicciones y notas al margen para analizar y construir el significado del texto.
3. Después de la lectura, determinarán su propósito comunicativo (dar recomendaciones sobre el cuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19) y opinarán de forma reflexiva sobre el texto.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enseguida, elaborarán un mapa mental del texto para organizar gráficamente la información más importante, de forma sintetizada, siguiendo estos pasos: a) reconocer el tema, los subtemas y las palabras clave que sintetizan las ideas a partir de las técnicas del subrayado y las notas al margen en el texto, y b) determinar la organización y la distribución de las ideas, diferenciando las principales de las secundarias. Al concluir su elaboración, compartirán su texto con su familia.

En el último programa, escucharán las reflexiones de los conductores acerca de emplear fuentes confiables sobre el tema que desean investigar, y la necesidad de establecer su propósito lector para establecer qué leerán y para qué lo harán. A continuación, leerán críticamente el texto expositivo “La obesidad en los adolescentes” a fin de ahondar en su proceso lector y construir sus opiniones y reflexiones. Para ello, realizarán dicho proceso para ubicar las ideas principales y el propósito del autor, y tener una opinión crítica sobre el texto. Con base en este análisis, elaborarán un resumen del texto empleando el parafraseo. Finalmente, escucharán las respuestas a algunas preguntas acerca de lo abordado y reflexionarán sobre lo aprendido.

Competencia y capacidades

Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.

- Obtiene información del texto escrito.
- Infiere e interpreta información del texto.
- Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.



PERÚ

Ministerio de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Evidencia de aprendizaje

Obtiene y organiza información a partir de las lecturas brindadas en los programas para elaborar un organizador gráfico, un mapa mental y un resumen. En todos los casos, vuelve a leer el texto aplicando el proceso lector. Durante la lectura, emplea la estrategia del subrayado y realiza predicciones y anotaciones para interpretar la información e identificar las ideas principales y secundarias, jerarquizándolas de manera coherente y cohesionada. De este modo, realiza lo siguiente:

- Un organizador gráfico sobre el texto “Reducir el consumo de bebidas azucaradas para prevenir el riesgo de sobrepeso y obesidad”.
- Un mapa mental sobre el texto “Recomendaciones para adolescentes durante la alarma por COVID-19”.
- Un resumen sobre el texto “La obesidad en los adolescentes” empleando el parafraseo.

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, a través de la lectura de diversos textos, reflexionan sobre el cuidado de la salud integral para enfrentar el COVID-19.

Recursos

- OMS. (2019). Reducir el consumo de bebidas azucaradas para prevenir el riesgo de sobrepeso y obesidad. Recuperado de: <https://bit.ly/3iJ5DyP>
- Recomendaciones para adolescentes durante la alarma por COVID-19. Recuperado de: <https://bit.ly/3dh6HZC>
- CareFirst. (s. f.). Obesidad en los adolescentes. Recuperado de: <https://bit.ly/2Sl2gxS>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/2GPc4n0>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Lunes 19 de octubre de 2020

Área curricular: Educación para el Trabajo

Grado: Quinto de Secundaria

Programa

Validamos las hipótesis del lienzo de modelo de negocios Lean Canvas: bloque Solución

Situación significativa

Un equipo de estudiantes de quinto de Secundaria de la Institución Educativa José Olaya de Chimbote, Áncash, denominado “Los Creativos”, tienen una Propuesta Única de Valor (PUV) llamada “La manera más rápida de compartir tus fotos y videos”. Esta propuesta consiste en un aplicativo que puede enviar videos pesados con solo un clic y verlos sin necesidad de cargas o descargas. Ellos establecieron su hipótesis del bloque Segmento de Clientes, de donde eligieron como segmento objetivo a “padres con niños pequeños hasta los seis años, que comparten las fotografías y videos de sus hijos con abuelos y familiares, y tienen ingresos económicos de clase media”. La semana pasada validaron esta hipótesis, la del bloque Segmento de Clientes. Esta semana les corresponde validar las hipótesis del bloque Solución.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen

El propósito de este programa es que los estudiantes validen las hipótesis que plantearon inicialmente para el bloque Solución del lienzo Lean Canvas. Para ello, recordarán, a través de un ejemplo, la importancia de verificar sus suposiciones mediante experimentos y pruebas para validar o rechazar sus hipótesis. En ese sentido, comprenderán el porqué se deben plantear las soluciones con los mismos clientes mediante el empleo de un Producto Mínimo Viable (PMV) para determinar si estas soluciones realmente resuelven el problema del cliente. Sabrán, además, cómo armar un prototipo y que este permita incorporar las mejoras que surjan en la validación de las hipótesis del bloque Solución.

Después, a través de un ejemplo, comprenderán cómo aplicar la entrevista de soluciones a sus potenciales clientes siguiendo la secuencia de la técnica de ventas AIDA (atención, interés, deseo y acción). Por ello, realizarán estos pasos: establecer el marco de la entrevista, mostrar el prototipo, lograr un compromiso y registrar las respuestas. Luego, mediante varios casos, entenderán que si las hipótesis de solución no son validadas, es necesario modificar el prototipo y volver a realizar el procedimiento de validación. Finalmente, recordarán los nueve bloques que constituyen a un modelo de negocio, y reconocerán la importancia de la validación para asegurarse del éxito de su producto.

Competencia y capacidades

Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social.

- Crea propuestas de valor.
- Trabaja cooperativamente para lograr objetivos y metas.
- Aplica habilidades técnicas.
- Evalúa los resultados del proyecto de emprendimiento.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Evidencia de aprendizaje

El estudiante valida sus hipótesis del bloque Solución y, si lo amerita, modifica las hipótesis planteadas en su lienzo Lean Canvas. Para ello, elabora un Producto Mínimo Viable (PMV) para que los mismos potenciales clientes que entrevistó la semana pasada puedan validar la solución propuesta. Asimismo, aplica la entrevista de soluciones siguiendo el procedimiento descrito y, de acuerdo a sus resultados, mantiene o mejora las hipótesis de solución planteadas originalmente.

Enfoque transversal

Búsqueda de la Excelencia

Valor(es)	Flexibilidad y apertura
Actitud(es)	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.
Por ejemplo	Los estudiantes aplican técnicas para evaluar sus hipótesis de solución y, según el caso, las validan o las modifican.

Recursos

- Hojas de papel o cuaderno
- Pósts
- Lapicero
- Regla
- Lienzo Lean Canvas



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/34Pkgfg>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Martes 20, miércoles 21 y jueves 22 de octubre de 2020

Área curricular: Matemática

Grado: Quinto de Secundaria

Programas

1	Efectuamos procedimientos de muestreo probabilístico identificando poblaciones y muestras	Martes 20 de octubre
2	Recopilamos información sobre actividades físicas de las personas de nuestro entorno, la cual clasificamos según el tipo de variable estadística	Miércoles 21 de octubre
3	Organizamos tablas de frecuencias de datos agrupados y las representamos mediante gráficos estadísticos	Jueves 22 de octubre

Situación significativa

La falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona activa es aquella que logra realizar actividad física según las recomendaciones para su edad, es decir, 60 minutos diarios para los niños y adolescentes (de 5 a 17 años de edad) y 150 minutos semanales para personas de 18 a más años de edad.

Son muchos los países en los que la actividad física va en descenso. En el ámbito mundial, el 23 % de los adultos y el 81 % de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos. Ante esta situación, nos preguntamos:

- ¿Con qué frecuencia las personas de nuestro entorno realizan actividades físicas de acuerdo a las recomendaciones de la OMS?
- ¿Cómo contribuye la actividad física a mantener una buena salud?
- ¿Qué podríamos hacer para incentivar la práctica de actividad física en los integrantes de nuestra familia?



PERÚ

Ministerio
de EducaciónAPRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen de la semana

El propósito de esta semana es que los estudiantes representen las características de una población y el comportamiento de los datos de la muestra mediante variables que determinen una muestra representativa a través de procedimientos de muestreo, y que usen encuestas para recopilar datos y organizarlos en tablas y gráficos con el propósito de producir información.

Para lograr el propósito, en el primer programa los estudiantes conocerán una situación que implica realizar un estudio estadístico sobre la frecuencia de las prácticas deportivas de 100 estudiantes de una institución educativa. Para realizar este estudio, deberán responder las 3 consignas y 2 preguntas que se adjuntan a la situación, y que encierran los primeros pasos de este proceso. Esto es, identificar la población y determinar la muestra mediante procedimientos de muestreo.

Las tres consignas se refieren a la definición de la población y de la muestra, y cómo estas se relacionan. A través de ejemplos, comprenderán que la población es el grupo de todos los elementos que cumplen la característica que se quiere estudiar, en este caso, los 100 estudiantes; mientras que la muestra es una parte representativa de esa población que presenta las mismas características que se quieren estudiar en la población: sexo, edad, peso, estatura. Una vez comprendido esto, responderán a las dos preguntas que se refieren a procedimientos de muestreo para determinar qué individuos de la población constituirán una muestra de 20 estudiantes. Para ello, experimentarán cómo se llevan a cabo dos de estos procedimientos: El muestreo probabilístico simple y el muestreo probabilístico aleatorio. El primero se trata de un experimento aleatorio que se realizará mediante el sorteo con un ánfora y mediante el uso de una hoja de cálculo en Excel. El segundo consistirá en trabajar con la población enumerada, determinar $k = 100/20 = 5$, elegir al azar un número natural menor o igual a 5, y a partir de ahí elegir de 5 en 5 los números. Finalmente, se aplicarán estos procedimientos a otros casos propuestos. Así, los estudiantes podrán determinar con dos procedimientos los elementos de la muestra. Para cerrar, autoevaluarán su proceso de aprendizaje.

En el segundo programa, retomarán la situación del estudio sobre actividad física (cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con el consiguiente consumo de energía) de 100 estudiantes de una I. E. y los 20 estudiantes que conforman la muestra. Luego, analizarán las 20 respuestas de cada estudiante a la pregunta “¿Qué actividad física realizas?”, y establecerán que son los datos (trotar, caminar, saltar, etc.). También, se establecerá que si la pregunta hubiese sido “¿Cuánto tiempo te dedicas a trotar?”, las respuestas serían “datos que se pueden medir”. A partir de ello, conocerán qué es una variable estadística, que esta puede ser cualitativa o cuantitativa, y cada una se divide aún por tipos. Luego, para cada tipo de variable, los estudiantes trabajarán una lista de ejemplos en donde los identificarán. A continuación,



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

analizarán la encuesta que se les aplicó a los 20 estudiantes, y para afianzar su aprendizaje propondrán, un tema de interés nuevo y una pregunta asociada a un tipo de variable. Así, habrán avanzado un poco más en el proceso de realizar el estudio sobre actividad física en los 100 estudiantes.

En el tercer programa, dialogarán sobre el reto que se les planteó como actividad de extensión en el programa anterior, y resaltarán que después de recoger los datos a través de encuestas se deben organizar estos datos en tablas de distribución de frecuencia y luego representarlos en gráficos. Seguidamente, se les presentará un nuevo reto en el que se muestra la encuesta aplicada a 40 estudiantes sobre su edad, tiempo y tipo de actividades físicas. Antes de resolver el reto, conocerán cómo son las tablas de frecuencia según el tipo de variable a la que pertenecen los datos: continuas o discretas. Entonces, iniciarán la resolución identificando el tamaño de la muestra y el tipo de variables involucradas, luego elegirán la variable cuantitativa continua “edad” y 40 datos de esta variable para definir los intervalos de la tabla; con esta información organizarán los datos de todas las variables según los intervalos de edad. Después, determinarán las frecuencias absolutas, relativas y acumuladas de los datos para completar cada una de las tablas de frecuencia de todas las variables e interpretar la información que estas brindan. El siguiente paso será conocer y elaborar los gráficos denominados histogramas para luego interpretar la información que brindan. Así, el reto quedará resuelto. Finalmente, responderán preguntas de otros estudiantes y se consolidarán las ideas fuerza o conclusiones aprendidas en el programa.

Competencia y capacidades

Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre. .

- Representa datos con gráficos y medidas estadísticas o probabilísticas.
- Comunica su comprensión de los conceptos estadísticos y probabilísticos .
- Usa estrategias y procedimientos para recopilar y procesar datos.
- Sustenta conclusiones y decisiones con base en la información obtenida.



PERÚ

Ministerio de Educación

APRENDO en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Evidencias de aprendizaje

Determina la población y los elementos de la muestra mediante dos procedimientos probabilísticos. Recolecta datos de las variables de estudio mediante encuestas, datos que organizó en tablas de frecuencia e histogramas para interpretar la información.

Actividades de extensión

- Propone un listado de preguntas relacionadas con la práctica de actividades físicas. Por ejemplo, sobre el tipo de deporte que practica, el tiempo diario que destina para realizar ejercicios, el tipo de ejercicios que hace, etc. Estas preguntas deben formar parte de una encuesta como la siguiente:

Marca tu progreso con una X.

Descriptores	Lo logré sin dificultad	Lo logré con dificultad	Aún no he podido lograrlo porque ...
Comprendí de qué se trataban las situaciones propuestas.			
Logré reconocer la población y la muestra a través de ejemplos.			
Identifiqué las características de la población y de la muestra.			
Determiné muestras representativas aplicando el método aleatorio simple.			
Determiné muestras representativas aplicando el método sistemático.			
Di respuesta a las preguntas de las situaciones planteadas.			



PERÚ

Ministerio de Educación

APRENDO en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

- Walter, un joven de 5.º de Secundaria, luego de aplicar una encuesta a 15 personas de su entorno, tiene que presentar conclusiones a partir de los siguientes resultados:

Edades	Realiza ejercicios			
	Diario	Interdiario	Semanalmente	Nunca
Menores de 17 años				
De 18 a 25 años				
De 26 a 64 años				
De 65 a más años				

- ¿Cuáles pudieron haber sido las preguntas que se hicieron para obtener estos resultados?
 - ¿Cuál es la variable estadística de estudio en cada pregunta identificada?
 - ¿Qué procedimientos deberá realizar Walter para dar las conclusiones?
- Recoge información de los integrantes de su familia sobre las actividades físicas que realizan y construye una tabla de distribución de frecuencias. Luego, la representa gráficamente.

Enfoque transversal

Enfoque de Derechos

Valor(es)	Libertad y responsabilidad
Actitud(es)	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
Por ejemplo	Los estudiantes, luego de conocer las recomendaciones para tener una buena salud, llevan a cabo acciones para cuidarla y las promueven en sus familias.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Recursos

- Cuaderno
- Lapicero
- Regla
- Lápiz
- Hoja de cálculo Excel



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/34Pkgfg>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)





PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL



Medio: TV

Fecha: Viernes 23 de octubre de 2020

Área curricular: Tutoría y Orientación Educativa

Grado: Quinto de Secundaria

Programa

Identificamos nuestras fortalezas y capacidades para elegir una profesión

Situación significativa

Para los estudiantes de 5.º de Secundaria, estos meses han sido de muchos desafíos, ya que se encuentran en una etapa de culminación de su escolaridad, al mismo tiempo que enfrentan las consecuencias de la crisis sanitaria que vivimos. El fin de su experiencia escolar les plantea importantes preguntas sobre cómo desean construir su vida, y que el país y el mundo estén enfrentando una difícil crisis debido a la pandemia de COVID-19, no cambia el hecho de que deben responder aquellas preguntas. La importancia de dichas preguntas es tal que muchos tendrán dudas e incluso experimentarán miedos. Reconocer estos sentimientos es importante para analizarlos y comprender mejor las razones por las que se manifiestan. A partir del reconocimiento de sus emociones, una persona puede comprenderse mejor a sí misma, y así empezar a buscar soluciones para el problema planteado sin ser víctima de aquellos sentimientos. Dichas soluciones demandan que los estudiantes exploren y analicen cuáles son sus inclinaciones, deseos e intereses. Asimismo, ellos deberán identificar sus fortalezas, habilidades y capacidades, con el fin de reconocer en qué situación se encuentran y en qué deben esforzarse para conseguir las metas que se proponen.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Resumen

El propósito de este programa es que los estudiantes identifiquen sus intereses, búsquedas personales, habilidades y capacidades para que puedan tomar decisiones sobre su futuro profesional y laboral. En otras palabras, este programa busca contribuir a que los estudiantes construyan una representación clara de su vocación para que puedan tomar decisiones sobre cómo continuar su vida al finalizar su formación básica. Para esto, se ubica la problemática de la definición vocacional en relación con sus vínculos con la personalidad de cada individuo, así como con las necesidades que tienen la comunidad, la sociedad y el mundo en el que viven las personas. De esta manera, tendrán elementos para identificar a qué tipo de profesión u opción laboral se inclinan por su perfil personal y por las necesidades que su entorno tiene y que lo interpelan.

Competencia y capacidades

Construye su identidad.

- Se valora a sí mismo.
- Autorregula sus emociones.
- Reflexiona y argumenta éticamente.
- Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez.

Evidencia de aprendizaje

El estudiante elabora un triángulo de sus habilidades, capacidades, intereses, propósito y vocación.



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enfoque transversal

Búsqueda de la Excelencia

Valor(es)	Superación personal
Actitud(es)	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
Por ejemplo	Los estudiantes escogen qué profesión o carrera técnica continuar después del colegio, basándose en la identificación de sus intereses y en el análisis de sus capacidades y habilidades.

Recursos

- Organización de las Naciones Unidas. (2020). Objetivos de Desarrollo Sostenible.
Recuperado de: <https://bit.ly/2FrF6JQ>
- Ponte en Carrera. (2020). Carreras universitarias.
Recuperado de: www.ponteencarrera.com
- Ministerio del Trabajo. (s. f.). Proyecta tu futuro. Construye hoy tu mañana laboral.
Recuperado de: <http://proyectatufuturo.trabajo.gob.pe>



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

GUÍA DOCENTE PARA LA PROGRAMACIÓN SEMANAL

Enlaces de referencia

Recursos de la plataforma Aprendo en casa:

<https://aprendoencasa.pe/#/descubre-mas-recursos>

Currículo Nacional de la Educación Básica:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>

Programa Curricular de Educación Secundaria:

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia.

Docentes del nivel Secundaria:

<https://bit.ly/34Pkgfg>

RVM 093-2020-MINEDU. Orientaciones Pedagógicas para el Servicio Educativo de Educación Básica durante el año 2020 en el Marco de la Emergencia Sanitaria por el Coronavirus COVID-19:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/632256/RVM_N_093-2020-MINEDU.pdf

RVM 094-2020-MINEDU. Norma que Regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N_094-2020-MINEDU.pdf

“Te escucho, docente”

Apoyo **psicológico gratuito y personalizado** para mejorar la salud emocional de maestras y maestros.

[Ingresa aquí](#)

