



PERÚ

Ministerio
de Educación



Gobierno
Regional Huánuco



Dirección Regional
de Educación



Unidad Ejecutora N° 302
Educación Leoncio Prado



EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE

ESTRATEGIA “APRENDO EN CASA” RADIO SEM 29

PROMOVEMOS EL CONSUMO DE LOS
ALIMENTOS NUTRITIVOS DE NUESTRA
BIODIVERSIDAD
PARA EL CUIDADO DE LA SALUD



IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA AEC

EQUIPO DE ACOMPAÑAMIENTO- UGEL LEONCIO PRADO

PLANIFICACIÓN CON LA ESTRATEGÍA “APRENDO EN CASA” RADIO y GUIONES

SEMANA 29

DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. UGEL :
1.2. DIRECTOR :
1.3. GRADO (S) , CICLO (S) : III, IV, V CICLO.

II . Eje articulador : Convivencia en el hogar y escuela

III. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

El Perú es un país con una gran biodiversidad. Posee una enorme variedad de animales y plantas, espacios de tierra fértil, abundancia de ríos y lagunas, y climas variados. Estos factores nos permiten tener una gran cantidad de productos alimenticios nutritivos que podemos consumir para mantenernos sanos. Pese a ello, muchas familias no los aprovechan y prefieren consumir alimentos altos en azúcar, grasas y sal, los cuales pueden causar alteraciones en la alimentación y afectar severamente nuestra salud, provocando, por ejemplo, obesidad o desnutrición infantil. Esto, a su vez, nos expone a contraer infecciones o enfermedades como el COVID-19.

Por estas razones, hoy más que nunca se reafirma la necesidad de tener una alimentación saludable y aprovechar al máximo los recursos que nos brinda la naturaleza. Surge entonces la necesidad de conocer la variedad de alimentos saludables con los que contamos en nuestro país y promover su consumo.

IV. PROPOSITO:

Por ello, el propósito de esta segunda experiencia de aprendizaje es que los estudiantes:

- III CICLO “Promuevan el consumo de alimentos nutritivos a partir de la elaboración de dietas que incorporan alimentos de su comunidad”.
- IV y V CICLO “Promuevan el consumo adecuado de los alimentos nutritivos que ofrece su comunidad”

Para lograrlo, se enfrentarán al siguiente reto:

- ¿Cómo podemos aprovechar los alimentos que se producen en mi comunidad para el beneficio de la salud?

Durante la segunda quincena de octubre, los estudiantes investigarán, desde las áreas de Ciencia y Tecnología, Matemática, Personal Social y Comunicación, sobre la alimentación saludable,

V. PRODUCTOS

IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA AEC

EQUIPO DE ACOMPAÑAMIENTO- UGEL LEONCIO PRADO

- III CICLO: Elaborarán un **recetario nutritivo** a partir del desarrollo de sus competencias comunicativas.
- IV CICLO: Elaborarán **un folleto** a partir del desarrollo de sus competencias comunicativas.
- V CICLO: Elaborarán **una guía** a partir del desarrollo de sus competencias comunicativas

VI. COMPETENCIAS

CIENCIA Y TÉCNOLOGÍA	MATEMÁTICA	PERSONAL SOCIAL	COMUNICACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ● Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Resuelve problemas de cantidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se comunica oralmente en su lengua materna. ● Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna. ● Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna
<p>Competencias transversales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC. ➤ Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. 			

VII. Enfoques transversales priorizados.

Enfoque Ambiental
Enfoque de Derechos

HORARIO

	HORARIO	LUNES 19-10-20	MARTES 20-10-20	MIÉRCOLES 21-10-20	JUEVES 22-10-20	VIERNES 23-10-20
PRIMARIA	3:30 p. m. a 4:00 p. m.	1.º y 2.º Ciencia y Tecnología "Aprendemos sobre las dietas saludables".		1º y 2º Matemática "Comprando alimentos nutritivos para la familia".	1.º y 2.º Personal Social "Identificamos hábitos de alimentación de las familias".	1.º y 2.º Comunicación "Escribimos una receta con uno de mis alimentos favoritos".
	4:00 p. m. a 4:30 p. m.	3.º y 4.º Ciencia y Tecnología "Describimos el efecto de la dieta en nuestra salud".		3º y 4.º Matemática "Elaboramos recetas saludables usando números hasta cuatro"	3.º y 4.º Personal Social "Identificamos prácticas de cultura nutricional en la familia".	3.º y 4.º Comunicación "Escribimos una receta para una alimentación saludable".
RADIO NACIONAL	4:30 p. m. a 5:00 p. m.	5.º y 6.º Ciencia y Tecnología "Explicamos que el estado nutricional determina la dieta".		5.º y 6.º Matemática "Elaboramos recetas saludables utilizando fracciones".	5.º y 6º Personal Social "Identificamos hábitos de alimentación para una cultura nutricional saludable".	5.º y 6.º Comunicación "Escribimos recomendaciones para el consumo de alimentos nutritivos y saludables".

AREA: CIENCIA Y TECNOLOGIA

COMP.	CAPACIDADES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	TITULO DE LA SESION DE APRENDIZAJE	PROPÓSITO / DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN.	RECURSOS IMPRESOS
EXPLICA EL MUNDO FÍSICO BASÁNDOSE EN CONOCIMIENTOS SOBRE LOS SERES VIVOS, MATERIA Y ENERGÍA, biodiversidad, Tierra y universo.	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza sus conocimientos previos para realizar la descripción. Utiliza información y gráficos para realizar su descripción. Realiza su descripción a partir de actividades cotidianas. 	III CICLO. Sesión: “Aprendemos sobre las dietas saludables”.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN Describir las características de una dieta saludable según las necesidades de las personas. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN En esta sesión los estudiantes, aprenderán sobre las características de una dieta saludable según las necesidades de las personas, a partir del estudio de un caso, la problematización, el planteamiento de su respuesta, la comprensión de la información, el diálogo con sus familiares, la contrastación de sus posibles respuestas y la elaboración de conclusiones.	Fichas de autoaprendizaje
		<ul style="list-style-type: none"> Utiliza información con respaldo científico que investiga por su cuenta, o que recibe en la sesión, para realizar su descripción. Realiza su descripción a partir de actividades cotidianas. 	IV CICLO. Sesión: “Describimos el efecto de la dieta en nuestra salud”	PROPOSITO DE LA SESIÓN. Describen cómo los alimentos que consumimos tienen efecto en nuestra salud. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN En esta sesión los estudiantes: En una primera parte se presenta la experiencia de aprendizaje: “Promovemos el consumo de alimentos de nuestra biodiversidad para el cuidado de la salud”, el reto, el producto. En la segunda parte describirán el efecto de la dieta en nuestra salud, partir del análisis de un diálogo, el planteamiento de una interrogante y su posible respuesta; la movilización de sus saberes previos, la elaboración de un plan para la búsqueda y comprensión de la información y la elaboración de un texto y gráficos.	Fichas de autoaprendizaje
		<ul style="list-style-type: none"> Utiliza información con respaldo científico que investiga por su cuenta, o que recibe en la sesión, para realizar su explicación. Realiza su explicación a partir de actividades cotidianas. 	V CICLO Sesión: “Explicamos que el estado nutricional determina la dieta”.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN Explican por qué el estado nutricional determina la dieta. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN En esta sesión, los estudiantes explicarán que el estado nutricional determina la dieta, a partir del análisis de un caso, el planteamiento de una interrogante y su posible respuesta; la movilización de sus saberes previos, la elaboración de un plan para la búsqueda y comprensión de la información, y finalmente la elaborarán un texto y gráficos.	Fichas de autoaprendizaje
EVIDENCIA		<ul style="list-style-type: none"> III CICLO: Describe, a través de un texto corto y dibujos, las características de una dieta saludable. IV CICLO: Texto y gráficos que describen el efecto de la dieta en nuestra salud. V CICLO: Describe, a través de un texto y gráficos porqué que el estado nutricional determinada la dieta. 			

AREA: MATEMÁTICA

COMP	CAPACIDAD	CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE	PROPÓSITO / DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN.	RECURSOS IMPRESOS
RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD.	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Traduce acciones a expresiones de adición y sustracción. Emplea el lenguaje simbólico (números, signos, algoritmos) para comunicar los datos. Emplea estrategias heurísticas para calcular totales. Representa las cantidades utilizando material concreto (tapitas, semillas, etc.) o el dibujo. 	<p>III CICLO.</p> <p>Sesión: "Comprando alimentos nutritivos para la familia"</p>	<p>PROPÓSITO DE LA SESIÓN Resuelven problemas de compra y venta de alimentos nutritivos para la familia.</p> <p>BREVE DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN En esta sesión los estudiantes resuelven problemas de compra y venta referida a los precios de alimentos nutritivos que consume la familia, comunican con lenguaje simbólico los datos que extraen, emplean estrategias heurísticas y realizan afirmaciones sobre por el proceso realizado. Finalmente, proponen problemas de compra y venta de alimentos nutritivos que consume la familia</p>	<p>Mi cuaderno de auto aprendizaje de Matemática 1° grado. pág. 175 al 177. 2° grado. Unidad pág.177.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> Traduce acciones a expresiones de adición y multiplicación. Emplea el lenguaje simbólico (números, signos, algoritmos) para comunicar los datos. Usa estrategias heurísticas para calcular totales. Representa las cantidades utilizando el tablero de valor posicional. Hace afirmaciones sobre el proceso desarrollado. 	<p>IV CICLO</p> <p>Sesión "Elaboramos recetas saludables usando números hasta cuatro cifras"</p>	<p>PROPOSITO DE LA SESIÓN Resuelven problemas calculando los gramos que necesitaremos para preparar una receta nutritiva.</p> <p>Breve descripción de la sesión En esta sesión los estudiantes resuelven problemas calculando en gramos los ingredientes que necesitaremos para preparar una receta nutritiva, comunican con lenguaje simbólico los datos que extraen, emplean estrategias heurísticas y realizan afirmaciones sobre por el proceso realizado. Finalmente, proponen problemas calculando los gramos que necesitaremos para una receta nutritiva.</p>	<p>Fichas de autoaprendizaje</p>
		<ul style="list-style-type: none"> Traduce acciones a expresiones de adición, sustracción y multiplicación de números naturales y fracciones. Usa diversas representaciones y lenguaje simbólico, matemático o numérico para expresar su comprensión de las operaciones con fracciones. Emplea estrategias heurísticas para calcular totales con números naturales, fracciones y decimales. Representa las cantidades con material concreto. Realiza afirmaciones sobre el proceso desarrollado. 	<p>V CICLO.</p> <p>Sesión: "Elaboramos recetas saludables utilizando fracciones".</p>	<p>PROPÓSITO DE LA SESIÓN Resolver problemas calculando en fracciones los ingredientes que necesitaremos para una receta nutritiva.</p> <p>BREVE DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN En esta sesión los estudiantes resolverán problemas calculando en fracciones los ingredientes que necesitaremos para una receta nutritiva, comunican con lenguaje simbólico los datos que extraen, emplean estrategias heurísticas y realizan afirmaciones sobre por el proceso realizado. Finalmente, proponen problemas de compra y venta de alimentos nutritivos que consume la familia.</p>	<p>Cuaderno de autoaprendizaje PP 206 y 207 (5°) PP 205 y 207 (6°)</p>
EVIDENCIAS	<p>III CICLO: Dos situaciones problemáticas de compra y venta de alimentos nutritivos que consume la familia. IV CICLO: Lista de ingredientes para 8 personas utilizando como medida los gramos. V CICLO: Lista de ingredientes para 16 personas utilizando fracciones.</p>				

AREA: PERSONAL SOCIAL

COMP	CAPACIDADES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	TITULO DE LA SESION DE APRENDIZAJE	PROPÓSITO / DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN.	RECURSOS IMPRESOS
CONVIVE Y PARTICIPA DEMOCRÁTICAMENTE EN LA BÚSQUEDA DEL BIEN COMÚN	<ul style="list-style-type: none"> • Interactúa con las personas reconociendo que todos tenemos derechos. • Construye y asume normas y leyes. • Maneja conflictos de manera constructiva. • Delibera sobre asuntos públicos. • Participa en acciones que promueven el bienestar común. • Genera acciones para conservar el ambiente local y global. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los hábitos de alimentación de las familias. • Reflexiona, a partir de sus experiencias previas, sobre los problemas de salud que ocasionan los malos hábitos de alimentación. 	III CICLO. Sesión: “Identificamos hábitos de alimentación de las familias”.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN. Identificar hábitos alimenticios para una cultura alimenticia saludable. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN Identificarán casos de hábitos alimenticios en las familias; luego Reflexionarán sobre los hábitos alimenticios de las familias y los problemas de la salud que estos ocasionan; finalmente representarán un cuadro con los hábitos alimenticios y los efectos en la salud.	Cuaderno de auto aprendizaje PP 102 -103 (1°) PP 104 -105 (2°)
		<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los hábitos de alimentación de su familia. • Reflexiona sobre la alimentación saludable y sus efectos en la salud. • Propone acciones orientadas al bien común y el reconocimiento de los derechos de los niños a la salud. 	IVCICLO. Sesión: “Identificamos prácticas de cultura nutricional en la familia”	PROPOSITO DE LA SESIÓN. Identifican los hábitos alimenticios que benefician en la práctica de una buena cultura nutricional. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN En esta sesión los estudiantes a partir de un testimonio identificarán las prácticas alimenticias de su familia; analizarán información sobre una buena cultura nutricional luego reflexionarán sobre su forma de alimentarse. Finalmente elaborarán una lista de comidas que contienen alimentos nutritivos.	Ficha de autoaprendizaje para el 3° Ficha de autoaprendizaje para el 4°
		<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los alimentos que son beneficiosos y los que son perjudiciales para su salud. • Reflexiona sobre su alimentación y toma decisiones con su familia para mejorarla. 	V CICLO. Sesión: “Identificamos hábitos de alimentación para una cultura nutricional saludable”.	PROPOSITO DE LA SESIÓN. Identificar los hábitos de alimentación para seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos que favorezcan una cultura nutricional saludable. Breve descripción de la sesión: En esta sesión los estudiantes a partir de ejemplos se analizarán sobre sus hábitos alimenticios, luego a partir de un testimonio reflexionarán sobre sus conocimientos y creencias de la alimentación para diferenciar aquellos que son beneficiosos y perjudiciales para una nutrición saludable...	Ficha de autoaprendizaje
EVIDENCIA		III CICLO: Elabora un cuadro con los hábitos de alimentación de las familias y sus efectos en la salud. IV CICLO: Redacta un texto descriptivo para difundir prácticas de alimentación saludable. V CICLO: Texto comparativo con los beneficios de los alimentos saludables y perjudiciales.			

AREA: COMUNICACIÓN

COMP	CAPACIDAD	CRITERIOS DE EVALUACION	TITULO DE LA SESION DE APRENDIZAJE	PROPÓSITO / DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN.	RECURSOS IMPRESOS
<p>1. SE COMUNICA ORALMENTE EN SU LENGUA MATERNA</p> <p>2. ESCRIBE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN SU LENGUA MATERNA.</p> <p>3. LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS ESCRITOS EN SU LENGUA MATERNA.</p>	<p>Se comunica oralmente en su lengua materna.</p> <ul style="list-style-type: none"> Obtiene información de textos orales. Infiere e interpreta información de textos orales. Adecúa, organiza y desarrolla. <p>Lee diversos tipos de textos en su lengua materna</p> <ul style="list-style-type: none"> Obtiene información del texto escrito. Infiere e interpreta información del texto escrito. Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito <p>Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 Escribe diversos tipos de textos en lengua materna la forma, el contenido y el contexto del texto escrito. 	<ul style="list-style-type: none"> Interactúa en diálogos dando respuestas y haciendo comentarios en los que utiliza un vocabulario de uso frecuente. Utiliza recursos no verbales y paraverbales. Identifica información a partir de un texto oral. Escribe un texto adecuándolo al propósito y al destinatario. Las ideas que escribe son claras y coherentes. Utiliza en su texto recursos ortográficos básicos: punto final. Hace uso de mayúsculas en su texto. Revisa su texto a partir de los elementos mencionados anteriormente. 	<p>III CICLO</p> <p>Sesión:</p> <p>“Escribimos una receta con uno de mis alimentos favoritos”.</p>	<p>PROPÓSITO DE LA SESIÓN:</p> <p>Escribir una receta con uno de los alimentos favoritos que me ayudan a crecer sano.</p> <p>Breve descripción de la sesión:</p> <p>En esta sesión los niños y niñas escucharán una poesía sobre los alimentos que nos ayudan a crecer sanos y fuertes. Interactúan con la familia sobre la información escuchada. Luego planificarán y escribirán un texto instructivo (una receta) y dibujarán el alimento favorito que eligieron, lo harán de acuerdo a su nivel de escritura, siguiendo el proceso de producción. Finalmente revisarán el escrito, en relación al propósito comunicativo.</p>	<p>Cuaderno de auto aprendizaje PP 89 -95 (1°) PP 88 -94 (2°)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> Interactúa en diálogos dando respuestas y haciendo comentarios mediante un vocabulario de uso variado, pertinente y algunos términos propios de los campos del saber. Utiliza recursos no verbales y paraverbales. Identifica información a partir de un texto oral. Escribe un texto adecuándolo al propósito y al destinatario. Las ideas que escribe son claras y coherentes. Utiliza en su texto recursos gramaticales y ortográficos: punto, coma, punto y coma, punto final. Revisa su texto a partir de los elementos mencionados anteriormente. 	<p>IV CICLO</p> <p>Sesión:</p> <p>“Escribimos una receta para una alimentación saludable”</p>	<p>PROPÓSITO DE LA SESIÓN:</p> <p>Escriben una receta nutritiva con alimentos de tu preferencia.</p> <p>Breve descripción de la sesión:</p> <p>En esta sesión los niños y niñas escucharán una historia sobre alimentación saludable. Dialogarán con la familia sobre la historia escuchada y registrarán aportes del diálogo sostenido. Luego planificarán y escribirán un texto instructivo (receta) sobre los alimentos que benefician nuestra salud, siguiendo el proceso de producción de textos. Finalmente revisarán el escrito, en relación al propósito comunicativo.</p>	<p>Cuadernos de auto aprendizaje de Comunicación de 3° grado y 4° 88 al 94..</p>
		<ul style="list-style-type: none"> Identifica información sobre la estructura de un texto instructivo a partir de un texto oral. Escribe un texto adecuándolo al propósito y al destinatario. Las ideas que escribe son claras y coherentes. Utiliza oraciones cortas para cada uno de los pasos o recomendaciones. Utiliza en su texto recursos gramaticales y ortográficos: punto, coma, punto y coma, punto final. Revisa su texto a partir de los elementos mencionados anteriormente. 	<p>V CICLO</p> <p>Sesión:</p> <p>“Escribimos recomendaciones para el consumo de alimentos nutritivos, para una alimentación saludable”</p>	<p>V CICLO</p> <p>PROPÓSITO DE LA SESIÓN.</p> <p>Escriben texto instructivo con recomendaciones para el consumo de alimentos nutritivos para una alimentación saludable.</p> <p>Breve descripción de la sesión:</p> <p>En esta sesión los niños y niñas escucharán un texto informativo sobre las propiedades de los alimentos nutritivos. Dialogan sobre la información escuchada y escriben un texto instructivo para el consumo de alimentos nutritivos para una alimentación saludable, siguiendo el proceso de producción.</p>	<p>Cuaderno de auto aprendizaje PP 88 -94 (5°) PP 88 -94 (6°)</p>

EVIDENCIA	III CICLO: Elaboración de una receta saludable. IV CICLO: Escribe un texto instructivo (una receta) con alimentos de su preferencia. V CICLO: Escribe un texto instructivo con recomendaciones para el consumo de alimentos nutritivos y saludables
------------------	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN...

LISTA DE COTEJO

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

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

CICLO/GRADO III- IV- V

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	REVISIÓN DE LAS EVIDENCIAS			EVIDENCIAS	OBSERVACIÓN
	LO HACE	LO HACE PARCIALMENTE	NO LO HACE		
III CICLO. <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza sus conocimientos previos para realizar la descripción. • Utiliza información y gráficos para realizar su descripción. • Realiza su descripción a partir de actividades cotidianas. 				<ul style="list-style-type: none"> • III CICLO: Describe, a través de un texto con dibujos, las características de una dieta saludable según las necesidades de las personas. 	
IV CICLO <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza información con respaldo científico que investiga por su cuenta, o que recibe en la sesión, para realizar su descripción. • Realiza su descripción a partir de actividades cotidianas. 				<ul style="list-style-type: none"> • IV CICLO: Describe, a través de un texto con dibujos, los efectos de la dieta en la salud. 	
V CICLO <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza información con respaldo científico que investiga por su cuenta, o que recibe en la sesión, para realizar su explicación. • Realiza su explicación a partir de actividades cotidianas. 				<ul style="list-style-type: none"> • V CICLO: Explica, a través de un texto, cómo el estado nutricional determina la dieta que requiere una persona 	

Las evidencias pueden ser (acciones, producciones, actuaciones etc....)

**INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN...
LISTA DE COTEJO**

COMPETENCIA: RESUELVE PROBLEMAS DE CANTIDAD.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

CICLO/GRADO III- IV- V

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	REVISOR DE LAS EVIDENCIAS			EVIDENCIAS	OBSERVACIÓN
	LO HACE	LO HACE PARCIALMENTE	NO LO HACE		
III CICLO <ul style="list-style-type: none"> • Traduce acciones a expresiones de adición y sustracción. • Emplea el lenguaje simbólico (números, signos, algoritmos) para comunicar los datos. • Emplea la estrategia de conteo, adición, sustracción y descomposición de sumandos para calcular cantidades. • Representa las cantidades usando material concreto. • Realiza afirmaciones sobre el proceso realizado. 				III CICLO: Propone y resuelve un problema donde ayuda a su familia a calcular cuánto gastarán en un desayuno/almuerzo nutritivo y cuánto obtienen de vuelto usando un billete de 20 o de 50 soles (1.º grado y 2.º grado, respectivamente).	
IV CICLO <ul style="list-style-type: none"> • Traduce acciones a expresiones de adición y multiplicación. • Emplea el lenguaje simbólico (números, signos, algoritmos) para comunicar los datos. • Usa el tablero de valor posicional, la adición y la multiplicación para calcular cantidades. • Realiza afirmaciones sobre el proceso realizado. 				IV CICLO: Propone y resuelve una situación problemática donde calcula la cantidad de gramos de productos que necesita para elaborar una receta para 8 personas.	
V CICLO <ul style="list-style-type: none"> • Traduce acciones a expresiones de adición y sustracción de fracciones homogéneas. • Emplea las operaciones de adición y sustracción de fracciones homogéneas para calcular cantidades. • Representa las fracciones con material concreto y de manera simbólica. • Realiza afirmaciones sobre el proceso realizado. 				V CICLO: Propone y resuelve una situación problemática donde calcule con fracciones la cantidad de kilogramos o de productos que necesita para elaborar una receta para 16 personas.	

Las evidencias pueden ser (acciones, producciones, actuaciones etc....)

**INSTRUMENTOS DE EVALUACION...
LISTA DE COTEJO**

COMPETENCIA: Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

CICLO/GRADO III- IV- V

CRITERIOS DE EVALUCION	REVISON DE LAS EVIDENCIAS			EVIDENICAS	OBSERVACION.
	LO HACE	LO HACE PARCIALMENTE	NO LO HACE		
III CICLO <ul style="list-style-type: none"> Identifica los hábitos de alimentación de las familias. Reflexiona, a partir de sus experiencias previas, sobre los problemas de salud que ocasionan los malos hábitos de alimentación. 				III CICLO: Elabora un cuadro con los hábitos de alimentación de las familias vistos en la sesión y sus efectos en la salud.	
IV CICLO <ul style="list-style-type: none"> Identifica los hábitos alimenticios de su familia. Reflexiona sobre la alimentación saludable y sus efectos en la salud. Propone acciones orientadas al bien común y el reconocimiento de los derechos de los niños a la salud. 				IV CICLO: Escribe una lista de comidas que contienen alimentos nutritivos que benefician la salud.	
V CICLO <ul style="list-style-type: none"> Identifica los alimentos que son beneficiosos y los que son perjudiciales para su salud. Reflexiona sobre su alimentación y toma decisiones con su familia para mejorarla. 				V CICLO: Elabora un texto comparativo de los alimentos que benefician y perjudican su salud.	

Las evidencias pueden ser (acciones, producciones, actuaciones etc....)

INSTRUMENTOS DE EVALUACION...

LISTA DE COTEJO

COMPETENCIA: ESCRIBE TEXTOS EN SU LENGUA MATERNA.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

CICLO/GRADO III- IV- V

CRITERIOS DE EVALUCION	REVISION DE LAS EVIDENCIAS			EVIDENCIAS	OBSERVACION
	LO HACE	LO HACE PARCIALMENTE	NO LO HACE		
<ul style="list-style-type: none"> • Interactúa en diálogos dando respuestas y haciendo comentarios en los que utiliza un vocabulario de uso frecuente. • Utiliza recursos no verbales y paraverbales. • Identifica información a partir de un texto oral. • Escribe un texto adecuándolo al propósito y al destinatario. • Las ideas que escribe son claras y coherentes. • Utiliza en su texto recursos ortográficos básicos: punto final. • Hace uso de mayúsculas en su texto. • Revisa su texto a partir de los elementos mencionados anteriormente. 				III CICLO: Elaboración de una receta saludable.	
<ul style="list-style-type: none"> • Interactúa en diálogos dando respuestas y haciendo comentarios mediante un vocabulario de uso variado, pertinente y algunos términos propios de los campos del saber. • Utiliza recursos no verbales y paraverbales. • Identifica información a partir de un texto oral. • Escribe un texto adecuándolo al propósito y al destinatario. • Las ideas que escribe son claras y coherentes. • Utiliza en su texto recursos gramaticales y ortográficos: punto, coma, punto y coma, punto final. • Revisa su texto a partir de los elementos mencionados anteriormente. 				IV CICLO: Escribe un texto instructivo (una receta) con alimentos de su preferencia.	
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica información sobre la estructura de un texto instructivo a partir de un texto oral. • Escribe un texto adecuándolo al propósito y al destinatario. • Las ideas que escribe son claras y coherentes. • Utiliza oraciones cortas para cada uno de los pasos o recomendaciones. • Utiliza en su texto recursos gramaticales y ortográficos: punto, coma, punto y coma, punto final. • Revisa su texto a partir de los elementos mencionados anteriormente. 				V CICLO: Escribe un texto instructivo con recomendaciones para el consumo de alimentos nutritivos y saludables.	

Las evidencias pueden ser (acciones, producciones, actuaciones etc....

GUIONES CIENCIA Y TECNOLOGÍA 1° Y 2° grado

TÍTULO SESIÓN 1: “Aprendemos sobre las dietas saludables”

Área curricular: Ciencia y Tecnología.			
Propósito de la sesión: Describir las características de una dieta saludable según las necesidades de las personas.			
Breve descripción de la sesión: En esta sesión los estudiantes: En el primer momento. Conocen el proyecto “Promovemos el consumo de alimentos de nuestra biodiversidad para el cuidado de la salud”, el reto de promotor para conocer la variedad de alimentos nutritivos que presenta la biodiversidad de nuestra comunidad, respondiendo a la interrogante ¿Qué podemos hacer para promover el consumo de alimentos nutritivos que presenta la biodiversidad de nuestra comunidad, para el cuidado de la salud en el hogar? y expresa sus aprendizajes elaborando un recetario nutritivo. En el segundo momento. Aprenderán sobre las características de una dieta saludable según las necesidades de las personas, a partir del estudio de un caso, la problematización, el planteamiento de su respuesta, la comprensión de la información, el diálogo con sus familiares, la contrastación de sus posibles respuestas y la elaboración de conclusiones.			
Competencia: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.			
Capacidades:			
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 			
Ciclos: III – 1° y 2°			
Especificaciones Técnicas			
Software: Adobe Audition			
Formato: mp3			
Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer)			
Tono: Ameno/Entretenido/Crítico			
Duración: 25 minutos			
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución	Efecto	Duración
INTRODUCCIÓN	<p>Bienvenida locutada:</p> <p>Locutor 1 ¡Buenas tardes, mis queridos niños y niñas de primer y segundo grado de Educación Primaria! Queridas familias de todo el Perú, un gusto saludarlas, buenas tardes con todos ustedes. Bienvenidos a su programa “Aprendo en Casa”.</p> <p>Soy Wilfredo Palomino, quien conducirá este espacio, junto a Rocío Solano. ¡Qué tal Rocío!</p> <p>Locutor 2</p>	Cuña introductoria del programa radial (10 seg)	7 min

¡Buenas tardes Wilfredo! Buenas tardes queridos niños y niñas. Buenas tardes queridas familias peruanas de nuestro bello país. ¡Para mí es un gusto conducir este espacio radial en nombre del Ministerio de Educación, porque la educación no puede parar!

En esta ocasión, queremos presentarles la experiencia de aprendizaje **“Promovemos el consumo de alimentos de nuestra biodiversidad para el cuidado de la salud”**, puesto el Perú al ser un país con una gran biodiversidad, posee una enorme variedad de formas de vida de animales y plantas que nos proveen de alimentos nutritivos. Lamentablemente, estas potencialidades que nos da la naturaleza no son aprovechadas por las familias para conseguir y consumir alimentos saludables, por el contrario, se observan prácticas de consumo de alimentos envasados altos en azúcar y grasas que muchas veces generan desnutrición infantil, u obesidad en los integrantes de la familia; los que ocasionan que las personas formen parte de grupos de personas vulnerables para contraer enfermedades, como se observa en esta pandemia causada por virus que provoca la COVID-19.

Por eso la importancia del desarrollo de esta experiencia de aprendizaje en estas dos semanas que vienen.

Locutor 1
Así es Rocío, por ello vemos la necesidad de que nuestros niños y niñas se conviertan en promotores, y a través de los insumos que aportarán las áreas de Ciencia y Tecnología, Matemática, Personal Social y Comunicación, responderán a la interrogante: **¿Cómo podemos beneficiar nuestra salud a través del consumo de alimentos nutritivos que ofrece la biodiversidad de nuestra comunidad?** y como producto de las actividades que realizarán en las próximas dos semanas, obtendrán un **recetario nutritivo** que permita aprovechar los alimentos que presenta la biodiversidad de nuestra comunidad.

Locutor 2
Sí Wilfredo, y para la elaboración del **recetario nutritivo**, nuestros niños y niñas tendrán que considerar los siguientes criterios:

- Escribe textos sobre dietas saludables agrupando las ideas en oraciones, incorporando vocabulario de uso frecuente, utilizando recursos gramaticales y ortográficos.
- Revisa el texto instructivo en relación al propósito y destinatario, el uso de los recursos ortográficos con el fin de mejorarlo.
- Propone una cultura alimenticia nutritiva como reconocimiento y respeto de sus derechos como niños y niñas.
- Utiliza información y gráficos para describir las características de una dieta saludable.
- Utiliza información y gráficos para describir cómo agrupar los alimentos nutritivos para conformar una dieta saludable.
- Propone problemas de compra y venta de alimentos nutritivos que consume mi familia donde expresa con lenguaje simbólico (números, signos, algoritmos), emplea estrategias de cálculo y realiza afirmaciones sobre el proceso seguido.

Locutor 1
¡Muy interesante lo que aprenderán nuestros niños y niñas en esta experiencia de aprendizaje!

Locutor 2
Sí Wilfredo, por ello el día de hoy los niños y las niñas iniciarán su aventura del saber, desde el área de Ciencia y Tecnología. **(pausa, 3 seg).**

En la **primera sesión, “aprenderemos sobre las dietas saludables”** y en la segunda sesión **“describiremos cómo sería una dieta saludable”**.

Locutor 1

	<p>Niñas y niños de primer y segundo grado de primaria, imagino que ya están listos para iniciar la sesión del día de hoy (pausa, 3 seg) ¡Qué bueno!</p> <p>El título de la sesión del día de hoy es: “Aprendemos sobre las dietas saludables”, y el propósito de la sesión será describir cuáles son las características de una dieta saludable según las necesidades de las personas.</p> <p>Locutor 2 Y ¿saben qué actividades tendrán que realizar para poder alcanzar el propósito que les hemos planteado? (pausa, 5 seg) Déjenme contarles que, para poder cumplir el propósito de la sesión del día de hoy, tendrán que realizar las siguientes actividades:</p> <p>Primero: Reflexionarán sobre un problema. Segundo: Dialogarán con un familiar sobre los alimentos que deben comer. Tercero: Escucharán una lectura y analizarán la información a partir de preguntas. Cuarto Escribirán un texto corto acompañado de dibujos para describir las características de una dieta saludable.</p> <p>Locutor 1 Rocío, es importante mencionar a nuestros niños y niñas que tengan cerca sus útiles escolares a utilizar, como su cuaderno de apuntes, lápiz, borrador, entre otros. Asimismo, no olviden, que su trabajo de esta sesión y de las siguientes sesiones lo utilizarán como insumos en la elaboración del recetario nutritivo.</p> <p>Locutor 2 Niños y niñas, no se olviden de invitar a papá, a mamá o un familiar para que les acompañe mientras aprenden sobre Ciencia y Tecnología.</p> <p>Les recordamos que este es el programa de radio del Ministerio de Educación para estudiantes de primer y segundo grado de educación primaria, “Aprendo en Casa”.</p>		
<p>CUERPO</p>	<p>Locutor 1 Iniciaremos la sesión del día de hoy comentándoles la siguiente situación problemática.</p> <p>“A Cipriano le encanta salir a jugar con sus amigos, pero últimamente no ha querido hacerlo porque cuando corre o maneja bicicleta con ellos, termina muy cansado, con dolor de rodillas y de espalda. Su papá lo ha llevado al doctor y él le ha indicado que deberán cambiar la dieta de Cipriano porque lo que le está causando todos esos problemas y dolores es que Cipriano ha subido mucho de peso. El doctor considera que la dieta de Cipriano no es adecuada, por lo que nos preguntamos ¿cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos?</p> <p>Locutor 2 Wilfredo, creo que nuestros niños y niñas podrían ayudarnos a resolver esta situación problemática.</p> <p>Locutor 1 Entonces Rocío, presentaremos nuevamente la pregunta problematizadora :</p> <p style="text-align: center;">¿Cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos?</p>		<p>15 min</p>

	<p>Locutor 2 Muy buena pregunta Wilfredo, y será muy importante y necesario que nuestros niños y niñas nos ayuden a responderla. Repetiré la pregunta porque sobre ella iniciarán su indagación el día de hoy.</p> <p>Díganle al familiar que les acompaña, que les ayude a anotar la pregunta en su cuaderno de apuntes. ¿Listos?, entonces a repetir la pregunta: ¿Cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos? (pausa, 5 seg) (repetir la pregunta) ¿Cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos? (pausa, 5 seg) ¿Anotaron la pregunta? ¡Excelente!</p> <p>Locutor 1 Ahora van a dialogar con su familiar sobre su respuesta a la pregunta. También pueden decirle a su familiar que les de sus ideas respecto a la pregunta. ¿Listos para dialogar con su familiar? (pausa, 3 seg) ¿Sí?, entonces empecemos a dialogar (pausa, 15 seg) ¿Terminaron? ¡Muy bien!</p> <p>Locutor 2 Ahora, con ayuda de su familiar escriban su respuesta en su cuaderno de apuntes. A empezar a escribir. (pausa, 20 seg) ¡Sigán, sí pueden hacerlo! (pausa, 20 seg) ¡Muy bien! Creo que ya tienen su respuesta escrita.</p> <p>Locutor 1 Entonces vamos a continuar porque es el momento de que los niños y las niñas comprueben la respuesta que han escrito. Y para poder comprobar su respuesta van a necesitar información. Amiguitos, ¿de dónde creen que podrían obtener información que les ayude a comprobar su respuesta? (pausa, 5 seg)</p> <p>En su cuaderno de apuntes van a elaborar unos dibujos simples de dónde creen ustedes que podrían obtener información. Vamos tienen un momento para dibujar. A empezar, (pausa, 20 seg) ¿Terminaron sus dibujos? (pausa, 3 seg) Les daremos un tiempito más (pausa, 15 seg) Muy bien creo que ya terminaron (pausa, 3 seg) y ¿qué dibujaron?</p> <p>Locutor 2 Wilfredo, creo que nuestros niños y niñas han podido dibujar un libro sobre la alimentación saludable, la radio, una enciclopedia, su cuaderno de autoaprendizaje de Ciencia y Tecnología o una revista científica, incluso creo que algunos amiguitos han dibujado a su familiar como medios de donde obtener información. (pausa, 3 seg) ¡Muy bien pensado!</p> <p>Locutor 1 Felicitaciones niños y niñas por su trabajo. Pero en este momento, nosotros les ayudaremos a obtener información, ya que por la forma en que podemos contagiarnos del COVID-19, tenemos que estar distanciados físicamente de las personas, por lo que no deben salir a buscar un libro u otro material informativo que podrían necesitar. Lo que sí podrían hacer, además de escucharnos, es conversar con algún familiar para conocer sus ideas.</p> <p>Locutor 2 Así es Wilfredo, no debemos salir de casa para evitar el contagio del COVID-19. Por eso hemos traído un texto sobre alimentación saludable. De esta lectura obtendrán la información que necesitan.</p>		
--	--	--	--

Por eso, con ayuda de su familiar, anoten en su cuaderno de apuntes algunas ideas que les parezcan interesantes y necesarias para comprobar su respuesta.

Locutor 1

Muy bien niños y niñas voy a iniciar la lectura, atentos.

Lectura:

¿Qué debo comer para esta sano?

A diario comes alimentos que satisfacen tus necesidades de alimentarte. Ese conjunto de alimentos que necesita tu cuerpo para realizar sus actividades diarias recibe el nombre de “dieta”.

Por ejemplo, si al día consumes varios panes en el desayuno, tomas 2 tazas de leche, en el almuerzo solo comes papas fritas y en la cena acostumbras consumir sopas, esa es tu dieta. En otras palabras, es lo que comes cuando tienes hambre o sed.

En la vida cotidiana, la dieta se asocia erróneamente a la acción de dejar de comer o comer poquito para bajar de peso. Pero eso no es una dieta. La dieta es lo que comes a diario. Lo que hay que buscar es que nuestra dieta sea saludable, es decir, que debe favorecer a mantenemos sanos.

Una dieta saludable debe cumplir las siguientes características para que sea favorable para nuestra salud:

- Tiene que ser completa, debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Tiene que ser equilibrada, es decir que se debe consumir la cantidad adecuada de cada nutriente. Por ejemplo, si se consumen muchos nutrientes como glúcidos y lípidos, podría ocasionar que subamos de peso y con ello, originar obesidad.
- Tiene que ser adaptada a la edad, sexo, talla, actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud. Una persona que hace continuamente deporte no puede comer lo mismo que una persona que no hace deporte; así como un bebé recién nacido no puede comer lo mismo que una persona de 25 años.
- Tiene que ser variada, debe contener los diferentes alimentos de cada uno de los grupos (carnes y huevos, lácteos, verduras, frutas, cereales, tubérculos y menestras, grasas y azúcares).

Cada uno de nosotros requiere una dieta particular en relación a nuestras necesidades, pero sin dejar de cumplir las características mencionadas. Además, debe considerar nuestros gustos y preferencias, pero sobre todo nuestra salud.

Locutor 2

Gracias por tan importante información Wilfredo.

Amiguitos, ¿pudieron realizar sus anotaciones? (pausa, 3 seg) ¡Qué bien!

Locutor 1

Ahora conversen con su familiar en base a las siguientes preguntas:

Primera pregunta:

- ¿Cómo es tu dieta? (pausa, 20 seg)

Segunda pregunta:

- Si una persona consume un jugo de papaya en el desayuno, un pedazo de pollo frito con arroz en el almuerzo y solo un té para la cena, ¿su dieta cumplirá con las características de una dieta saludable? (pausa, 20 seg)

	<p>¡Excelente trabajo el que están realizando niños y niñas de primer y segundo grado!</p> <p>Locutor 2 Es el momento de que comparen la respuesta que dieron a la pregunta ¿Cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos?, con los datos que han obtenido de la información brindada en la lectura y de las actividades realizadas. Es decir, van a mirar la respuesta que escribieron al inicio con ayuda de su familiar y luego van a observar los datos que obtuvieron de la lectura que hizo Wilfredo y que anotaron en su cuaderno de apuntes, traten de encontrar las diferencias y similitudes. Empecemos a comparar. (pausa, 20 seg)</p> <p>Dialoguen con su familiar sobre lo que han encontrado (pausa, 15 seg) ¿Terminaron? ¡Muy bien!</p> <p>Locutor 1 Ahora con ayuda de su familiar van a escribir su respuesta final a la pregunta: ¿Cómo debería ser una dieta que nos mantenga sanos?, (pausa, 3 seg) Empiecen a escribir (pausa, 20 seg) Vamos, lo están haciendo muy bien. Les damos más tiempo (pausa, 20 seg) ¡Felicitaciones a ambos por compartir este saber!</p> <p>Al finalizar el programa utilizarán esta respuesta para escribir el texto corto para describir las características de una dieta saludable. De igual forma realizarán algunos dibujos sobre como imaginan cómo sería una dieta saludable para que acompañe el texto.</p> <p>Locutor 2 Estimados niños y niñas de primer y segundo grado de primaria, al finalizar el programa de hoy, realizarán la siguiente actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los niños y niñas de primer grado, van a comentar a sus padres y familiares lo que han aprendido el día de hoy y luego con su ayuda dibujarán cómo es su dieta de un día e identificarán si es una dieta saludable o no. - Los niños y niñas de primer grado, van a comentar a sus padres y familiares lo que han aprendido el día de hoy y luego con su ayuda escribirán cómo es su dieta de un día e identificarán si es una dieta saludable o no. <p>Además, no olviden que todo aquello que produzcan en cada sesión de aprendizaje deberá ser guardado en su portafolio.</p>		
CIERRE	<p>Locutor 1 Queridas niñas y niños, hemos llegado al final de nuestro programa radial, muy contentos de haber compartido estos aprendizajes con ustedes.</p> <p>Recuerden padres, madres, profesor, profesora que es importante que los niños y niñas se sientan apoyados y acompañados en el desarrollo de las sesiones de aprendizaje, esto les ayudará a sentirse más seguros y comprometidos de continuar con las actividades de "Aprendo en Casa".</p> <p>Locutor 2 A ustedes estimados colegas docentes, nuestro reconocimiento por el trabajo que realizan con sus queridos estudiantes. Los animamos a seguir planificando actividades complementarias, así como retroalimentando sus aprendizajes (pausa, 5 seg). Gracias por seguir apoyando esta tarea.</p>		3 min

	¡Gracias niños, niñas y familia y nos encontremos la próxima semana, en el siguiente programa radial! (pausa, 5 seg) ¡Hasta pronto! ¡Cuidense! ¡Chauuuu!		
--	--	--	--

3° Y 4° grado

Sesión 1: Describimos el efecto de la dieta en nuestra salud			
Área curricular: Ciencia y Tecnología.			Fecha de entrega:
Propósito de la sesión: Describir el efecto de la dieta en nuestra salud.			
Breve descripción de la sesión: En esta sesión los estudiantes describirán el efecto de la dieta en nuestra salud, a partir del análisis de un caso, el planteamiento de preguntas, la formulación de posibles explicaciones y la contrastación con información y la elaboración de un texto con gráficos.			
Competencia: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. Capacidades: <ul style="list-style-type: none"> • 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. 			
Ciclos: 3° y 4° - IV Ciclo			
Especificaciones Técnicas Software: Adobe Audition Formato: mp3 Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer) Tono: Ameno/Entretenido/Crítico Frecuencia: Semanal, quincenal o diaria Duración: 25 minutos			
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución	Efecto	Duración
INTRODUCCIÓN	Bienvenida locutada: Locutor 1 ¡Hola queridos niños y niñas de tercer y cuarto grado de educación primaria! Queridas familias, un gusto saludarlas, buenas tardes con todos ustedes. Les damos la bienvenida a su programa "Aprendo en Casa". Soy Locutor 1, quien conducirá este espacio, junto a Locutor 2. ¡Qué tal Locutor 2!	Cuña introductoria del programa radial	10 seg

	<p>Locutor 2</p> <p>¡Hola Locutor 1! ¡Hola queridos niños y niñas! Buenas tardes queridas familias peruanas. ¡Para mí es un gusto conducir este espacio radial en nombre del Ministerio de Educación, porque la educación no puede parar!</p> <p>Por ello, queremos presentarles la experiencia de aprendizaje “Promovemos el consumo de alimentos nutritivos de nuestra biodiversidad para el cuidado de la salud”, desde que inició el aislamiento social hemos puesto en práctica todas las medidas dadas por las autoridades para evitar el contagio del virus COVID-19 y en otros casos hemos consumido medicamentos caseros preparados en nuestras familias o adquiridos en las boticas o centros de salud, desconociendo que estos medicamentos afectan nuestra salud, sin embargo, a pesar de contar con una variedad de alimentos nutritivos producto de nuestra biodiversidad; estos no son aprovechados adecuadamente en nuestra alimentación diaria.</p> <p>Locutor 1</p> <p>Así es Locutor 2, ante esta situación, vemos la necesidad de que nuestros niños y niñas asuman el rol de promotores de buenas prácticas para una alimentación saludable.</p> <p>A través de las áreas de Ciencia y Tecnología, Matemática, Personal Social y Comunicación, responderán a la interrogante: ¿qué alimentos de nuestra comunidad nos proporcionan los nutrientes necesarios para cuidar la salud? Y elaborarán como producto final un folleto: “La importancia de una alimentación saludable” para el cuidado de la salud”.</p> <p>Locutor 2</p> <p>Así es Locutor 1 y en esta experiencia de aprendizaje nuestros niños y niñas iniciarán su aventura del saber, desde el área de Ciencia y Tecnología (pausa, 3 seg), y en el transcurso de las dos semanas siguientes, participarán de una primera sesión, titulada: “Describimos el efecto de la dieta en nuestra salud”, y de una segunda sesión titulada: “Describimos que los alimentos que consumimos tienen efecto en nuestra salud”.</p> <p>Locutor 1</p> <p>Niñas y niños de tercer y cuarto grado de primaria, ¿listos para iniciar la sesión del día de hoy? (pausa, 3 seg) ¡Qué bueno!</p> <p>El título de la sesión del día de hoy es: Describimos el efecto de la dieta en nuestra salud y el propósito de la sesión será: Describir el efecto de la dieta en nuestra salud.</p> <p>Locutor 2</p> <p>¿Saben qué actividades tendrán que realizar para poder alcanzar el propósito que les hemos planteado? (pausa, 5 seg).</p> <p>Déjenme contarles que, para poder cumplir el propósito de la sesión del día de hoy, tendrán que realizar las siguientes actividades:</p> <p>Primero: Escucharán un caso y reflexionarán sobre el problema planteado.</p> <p>Segundo: Dialogarán con un familiar de lo que saben sobre el efecto de la dieta en nuestra salud y escribirán su posible respuesta.</p>	<p>Música de fondo</p>	<p>60 seg</p> <p>30 seg</p> <p>40 seg</p> <p>30 seg</p> <p>80 seg</p>
--	--	------------------------	---

	<p>Tercero: Obtendrán información de una lectura que les permitirá comprobar su posible respuesta.</p> <p>Cuarto: Escribirán un texto con gráficos que describa el efecto de la dieta en nuestra salud.</p> <p>Locutor 1 Locutor 2, es importante mencionar a nuestros niños y niñas que tengan cerca sus útiles escolares a utilizar, como su cuaderno de apuntes, lápiz, borrador, entre otros.</p> <p>Asimismo, no olviden, que sus trabajos serán insumos en la elaboración de un folleto: “La importancia de una alimentación saludable”, para el cuidado de la salud.</p>		40 seg
CUERPO	<p>Locutor 1</p> <p>Iniciaremos la sesión del día de hoy con un mensaje de Yuly, ella nos quiere contar algo muy importante. Escuchen atentamente, leeré el mensaje:</p> <p>Hola amiguitos, escuché en el noticiero que por la emergencia sanitaria que vivimos por el COVID-19 en nuestro país, es fundamental apostar por la buena alimentación de los niños, me interesó mucho porque se decía que la dieta que consumimos debe considerar diversos alimentos con un valor nutricional alto, propios de la región, estación, y también se deben realizar combinaciones nutritivas y económicas. Nosotros los niños nos encontramos en etapa de crecimiento y necesitamos fortalecer nuestro sistema inmunológico para hacer frente a cualquier enfermedad y crecer sanos y fuertes.</p> <p>Locutor 1</p> <p>Interesante lo que nos comenta Yuly. Pero sabemos ¿qué es la dieta?</p> <p>Locutor 2</p> <p>Locutor 1, la dieta es el conjunto de sustancias que se ingiere constantemente como alimentos y tiene efecto en el estado nutricional de las personas. A veces se ha utilizado de manera errónea la palabra dieta, para referirse a regímenes restrictivos como bajar de peso.</p> <p>Locutor 1</p> <p>Es bueno hacer esa aclaración Locutor2. Por lo que nos ha comentado Yuly y hemos dialogado, creo que debemos investigar sobre los efectos de la dieta en nuestra salud.</p> <p>Locutor 2</p> <p>Bueno, Locutor 1, tenemos que investigar. Claro que sí. Por ello, les plantearemos la siguiente pregunta:</p> <p>¿Cuáles son los efectos de la dieta en nuestra salud? (pausa, 5 seg)</p> <p>Locutor 1</p>		80 seg
			10 seg
			20 seg
			15 seg
			20 seg
			20 seg

	<p>Excelente pregunta Locutor 2 y será muy importante y necesario que nuestros niños y niñas nos ayuden a responderla.</p> <p>Locutor 2</p> <p>Claro que sí, entonces repetiré la pregunta para que nuestros niños y niñas inicien su indagación el día de hoy. Pídanle al familiar que los acompaña, que les ayude a anotar la pregunta en su cuaderno de apuntes...</p> <p>¿Cuáles son los efectos de la dieta en nuestra salud? (pausa, 5 seg)</p> <p>Locutor 1</p> <p>¿Anotaron la pregunta? ¡Excelente! Ahora van a dialogar con su familiar y darán respuesta a la pregunta. También pueden pedirle a su familiar que le comente sus ideas respecto a la pregunta.</p> <p>¿Listos para dialogar con su familiar? (pausa, 3 seg) ¿Sí?, entonces empecemos a dialogar (pausa, 15 seg) ¿Terminaron? ¡Muy bien!</p> <p>Ahora, con ayuda de su familiar, escriban la respuesta en su cuaderno de apuntes. A empezar a escribir. (pausa, 15 seg) ¡Sigán, sí pueden hacerlo! (pausa, 15 seg)</p> <p>¡Muy bien! Creo que ya tienen su respuesta escrita.</p> <p>Locutor 2</p> <p>Entonces, vamos a continuar porque es el momento de que los niños y las niñas comprueben la respuesta que han escrito. Amiguitos, ¿cómo creen que podrían comprobar la respuesta que escribieron?</p> <p>Así es, para poder comprobar su respuesta tienen que buscar y analizar información. (pausa, 5 seg)</p> <p>Y ¿de dónde podrían obtener información que les ayude a comprobar su respuesta? (pausa, 5 seg)</p> <p>En su cuaderno de apuntes van a escribir una lista de fuentes de información dónde ustedes creen que podrían obtener información. Vamos, tienen un momento para elaborar su lista. A empezar. (pausa, 20 seg)</p> <p>Muy bien, creo que ya terminaron (pausa, 3 seg), y ¿qué fuentes mencionaron?</p> <p>Locutor 1</p> <p>Locutor 2, creo que nuestros niños y niñas han podido mencionar como fuentes de información, libros, la radio, una revista científica, incluso creo que algunos amiguitos han mencionado a algún especialista, como un nutricionista o un médico como fuente de donde obtener información (pausa, 3 seg)</p> <p>¡Muy bien pensado!</p> <p>Locutor 2</p>		<p>30 seg</p> <p>50 seg</p> <p>50 seg</p> <p>30 seg</p>
--	--	--	---

	<p>Felicitaciones niños y niñas por su trabajo, pero en este momento, nosotros les ayudaremos a obtener información, ya que no debemos salir de casa para evitar el contagio del COVID-19.</p> <p>Locutor 1</p> <p>Sí, locutor 2. Hoy hemos traído un texto. De esta lectura los niños y niñas obtendrán la información que necesitan. Por eso, con ayuda de su familiar, anoten en su cuaderno de apuntes algunas ideas que les parezcan interesantes y necesarias para comprobar su respuesta.</p> <p>Locutor 2</p> <p>Muy bien niños y niñas voy a iniciar la lectura, atentos.</p> <p style="text-align: center;">La dieta y sus efectos en la salud</p> <p>La dieta es el conjunto de sustancias que se ingieren constantemente como alimentos y tiene efecto en el estado nutricional de las personas. Debe brindar nutrientes de acuerdo a las necesidades alimentarias del organismo. También es considerado un hábito, una forma de vivir. Muchas veces se ha utilizado erróneamente la palabra dieta para referirse a periodos de restricción de alimentos cómo la pérdida de peso o enfermedad.</p> <p>La dieta tomará en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la alimentación, ya que es un acto voluntario que surge de la necesidad de lograr un equilibrio con su cuerpo, la alimentación es consiente y se aprende a lo largo de la vida, abarca elegir los alimentos, cocinarlos y consumirlos. Las diversas formas de alimentarnos están influenciadas por las costumbres familiares y de la comunidad, por el clima, recursos económicos y por los propios gustos individuales. • Y a la nutrición, porque es un proceso que transforma los alimentos e incorporando los nutrientes al organismo para producir energía. Los nutrientes son; los glúcidos, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales, además de otros componentes protectores como fibra, antioxidantes presentes en los vegetales. <p>La vinculación de alimentación y nutrición, permite determinar el modo más adecuado la dieta, considerando, además; la edad, el sexo, presencia de enfermedades, u otros factores.</p> <p>La dieta tiene efectos positivos o negativos en el estado nutricional de las personas y en consecuencia en su salud. Una dieta que considera alimentos naturales, variados, y nutritivos ayuda a protegernos de la mal nutrición y reduce el riesgo de sufrir enfermedades a corto, mediano y largo plazo.</p> <p>Si una persona no considera en su dieta sus necesidades nutricionales, es decir, las cantidades de nutrientes que les proporciona la energía suficiente para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus actividades, puede originar la malnutrición. La malnutrición es el estado nutricional anormal, causado por la deficiencia o exceso de energía. La malnutrición se da de dos formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La malnutrición por déficit que se manifiesta en desnutrición y anemia especialmente en los niños y gestantes. 		<p>20 seg</p> <p>20 seg</p> <p>150 seg</p>
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • La malnutrición por exceso debido al consumo de alimentos de alto contenido energético y bajo valor nutricional. (alimentos ultra procesados, chatarra), han ocasionado un incremento del sobrepeso y la obesidad en las últimas dos décadas, siendo un problema en todos los grupos poblacionales, ocasionando enfermedades asociadas al sobrepeso, como son la diabetes, enfermedades cardio-vasculares, hipertensión arterial y varios cánceres. <p>En todo el mundo, las dietas no adecuadas y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.</p> <p>Locutor 1</p> <p>Gracias Locutor 2, por compartir con nosotros información tan importante.</p> <p>Locutor 2</p> <p>Amiguitos, ¿qué les pareció la información que acaban de escuchar? (pausa, 3 seg) ¿Podieron realizar sus anotaciones? (pausa, 3 seg) ¡Qué bien!</p> <p>Locutor 1</p> <p>Ahora conversen con su familiar en base a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué relación tiene la dieta con la alimentación y nutrición? (pausa, 15 seg) ¿Qué sucede cuando nuestra dieta no considera lo que el organismo necesita? (pausa, 15 seg)</p> <p>¡Excelente trabajo el que están realizando niños y niñas de tercer y cuarto grado!</p> <p>Locutor 2</p> <p>Es el momento de que comparen la respuesta que dieron a la pregunta ¿Cuáles son los efectos de la dieta en nuestra salud? con las ideas que han obtenido de la información brindada en la lectura y de las actividades realizadas, es decir, van a mirar la respuesta que escribieron al inicio y luego observarán las ideas que obtuvieron y que anotaron en su cuaderno de apuntes. Luego, traten de encontrar las diferencias y similitudes. Empecemos a comparar. (pausa, 20 seg)</p> <p>Dialoguen con su familiar sobre lo que han encontrado. (pausa, 15 seg)</p> <p>¿Terminaron? ¡Muy bien!</p> <p>Locutor 1</p> <p>Ahora van a escribir la respuesta final a la pregunta: ¿cuáles son los efectos de la dieta en nuestra salud? (pausa, 5 seg) Vamos empiecen a escribir (pausa, 20 seg)</p> <p>¡Muy bien! ¡Felicitaciones!</p>		<p>20 seg</p> <p>20 seg</p> <p>50 seg</p> <p>40 seg</p> <p>50 seg</p>
--	---	--	---

	<p>Al finalizar la sesión utilizarán esta respuesta para escribir el texto con gráficos donde se describirá cuáles son los efectos de la dieta en nuestra salud y que entregarán a su profesor o profesora cuando ellos los solicite.</p> <p>Locutor 2</p> <p>Estimados niños y niñas, de 3er y 4to grado, con ayuda de tu familia, profesor o profesora, luego de haber terminado la sesión radial, les invitamos a realizar la siguiente actividad, que te ayudarán a complementar lo aprendido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificarán los alimentos que consumen en su dieta, harán un listado y responderán la pregunta ¿qué ha influenciado en su consumo? En la respuesta considerarán; el valor nutritivo, tradiciones familiares, acceso económico, gusto individual, u otras razones para haber decidido por esta dieta. • Luego responde ¿qué efectos causa en tu salud? ¿Ha sido favorable o desfavorable? ¿Por qué? Y tomando en cuenta los alimentos que proporciona la biodiversidad en tu comunidad, responderás ¿cuál de ellos podrías incorporar a tu dieta? y ¿por qué? 		50 seg
CIERRE	<p>Locutor 1</p> <p>Queridas niñas y niños de 3° y 4 ° grado de primaria, hemos llegado al final de nuestro programa radial.</p> <p>Recuerden padres, madres, profesor, profesora que es importante para los niños y niñas sentirse apoyados y acompañados, así estarán más seguros y comprometidos de continuar con las actividades de: "Aprendo en Casa".</p> <p>Locutor 2</p> <p>A ustedes estimados colegas docentes, nuestro reconocimiento por el trabajo que realizan con sus queridos estudiantes. Los animamos a seguir planificando actividades complementarias, así como retroalimentando sus aprendizajes. ¡Ahhh! No se olviden de apoyar en el desarrollo de la ficha de autoaprendizaje de la sesión que hemos concluido hoy. (pausa, 5 seg)</p> <p>¡Nos despedimos de ustedes agradeciéndoles por su atención y participación entusiasta en la sesión radial desarrollada el día de hoy!</p> <p>Los esperamos la próxima semana para seguir trabajando y aprendiendo juntos.</p> <p>¡Hasta pronto!</p>	Cortina musical	100 seg

Recursos:

- Comer mal nos hace vulnerables a la COVID 19.
<https://theconversation.com/comer-mal-nos-hace-mas-vulnerables-a-la-covid-19-144227>
- Alimentación sana
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Guías alimentarias para la población peruana

5° Y 6° grado

Sesión 1 : Explicamos que el estado nutricional determina la dieta			
Área curricular: Ciencia y Tecnología.		Fecha de entrega:	
Propósito de la sesión: Explicar que el estado nutricional determina la dieta.			
Breve descripción de la sesión: En esta sesión, los estudiantes explicarán que el estado nutricional determina la dieta, a partir del análisis de un caso, el planteamiento de una interrogante y su posible respuesta; la movilización de sus saberes previos, la elaboración de un plan para la búsqueda y comprensión de la información, y finalmente la elaborarán un texto y gráficos.			
Competencia: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. Capacidades: <ul style="list-style-type: none"> • 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. 			
Ciclos: 5° y 6° - V Ciclo			
Especificaciones Técnicas Software: Adobe Audition Formato: mp3 Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer) Tono: Ameno/Entretenido/Crítico Frecuencia: Semanal, quincenal o diaria Duración: 25 minutos			
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución	Efecto	Duración
INTRODUCCIÓN	Bienvenida locutada: Erika: ¡Hola, hola...mis queridos niños y niñas de quinto y sexto grado de Educación Primaria! ¡Muy buenas tardes! Queridas familias de todo el Perú, es un gusto saludarlos, buenas tardes con todos ustedes. Es muy grato encontrarnos en el programa radial "Aprendo en Casa".	Cuña introductoria del programa radial	10 seg

	<p>Soy Erika y junto a Fanny les acompañaremos en este espacio de aprendizaje.</p> <p>Fanny: ¡Buenas tardes a todas y todos! ¿Cómo nos sentimos hoy? (pausa, 5 seg) ¡Lo sabía! También me siento como ustedes, ¡muy bien!</p> <p>Niños y niñas queremos presentarles la experiencia de aprendizaje llamada: “Promovemos una alimentación saludable, aprovechando lo que nos ofrece biodiversidad en la comunidad”, que desarrollaremos en las siguientes dos semanas. Con el propósito de promover el aprovechamiento adecuado de los alimentos nutritivos que ofrece la biodiversidad de su comunidad, asumiendo como desafío: ¿Cómo promover una alimentación saludable aprovechando adecuadamente los alimentos que ofrece la biodiversidad de nuestra comunidad? (pausa, 5 seg)</p> <p>Frente al desafío planteado, nuestros niños y niñas asumirán rol de promotor para el consumo de alimentos nutritivos que produce su comunidad y que ayudan al cuidado de su salud. Para ello, elaborarán de una guía de alimentación saludable en su comunidad que desarrollarán a través de diversas actividades en las áreas de Matemática, Personal social, Comunicación y Ciencia y Tecnología.</p> <p>Erika: Así es Fanny y en el área de Ciencia y Tecnología, nuestros estudiantes desarrollarán dos sesiones de aprendizaje. En la primera sesión, explicarán que el estado nutricional determina la dieta y en la segunda sesión, explicarán que la salud es el resultado del consumo de alimentos.</p> <p>Fanny: Y saben, ¿cuál será el título de la sesión del día de hoy? (pausa, 3 seg). El título de la sesión el día de hoy es: “Explicamos que el estado nutricional determina la dieta”. <i>(repetir)</i></p> <p>Asimismo, compartimos el propósito de la sesión que será: Explicar que el estado nutricional determina la dieta. <i>(repetir)</i></p> <p>Erika: Niños y niñas, y ¿cómo creen que lograremos cumplir el propósito de hoy? (pausa, 5 seg).</p> <p>Déjenme contarles que, para lograr el propósito del día de hoy, ustedes realizarán las siguientes actividades:</p> <p>Primero: Escucharán un caso y plantearán su respuesta a una pregunta. Segundo: Elaborarán un plan para la búsqueda de información. Tercero: Identificarán conceptos y los relacionarán en ideas. Cuarto: Elaborarán un texto y gráficos de por qué el estado nutricional determina la dieta.</p> <p>Fanny: Gracias Erika, niños y niñas es necesario tener cerca los siguientes materiales: cuaderno de apuntes, lápiz, borrador y tajador.</p>	Música de fondo	<p>70 seg</p> <p>30 seg</p> <p>40 seg</p> <p>40 seg</p> <p>40 seg</p>
--	---	-----------------	---

	Recuerden que archivarán las evidencias de sus aprendizajes para que forme parte una guía de alimentación saludable en su comunidad, que presentarán a su profesor o profesora cuando lo soliciten.		
CUERPO	<p>Erika: Queridos niños y niñas de 5° y 6° grado de primaria; iniciaremos la sesión del día de hoy escuchando un mensaje de María. Escuchemos atentamente:</p> <p><i>Hola amiguitos, soy María, les cuento que yo me levanto tempranito, le doy la comida a las gallinas, luego ayudo a ordeñar a las vacas y desayuno. Durante la mañana, riego, deshiero el huerto y ayudo a cocinar y almuerzo. Por la tarde, escucho mis clases en las sesiones radiales y hago las tareas. Pero me he dado cuenta que hay actividades que ya no realizo como jugar vóley con mis amigas y amigos del colegio, acompañar a mis padres a la chacra todos los días a llevar a pastar a los animales y regar la chacra con ellos, a mí gusta caminar y correr. Mi madre me dice que escuchó en la radio local que una nutricionista decía que la dieta depende de nuestro estado nutricional, de cómo nuestro organismo utiliza los alimentos que comemos, es la situación de salud decía. Recomendaba, aprovechar los alimentos que produce la comunidad. Mi madre dice que mis actividades han cambiado entonces mi dieta debe cambiar y que incluirá productos de la comunidad porque son de fácil acceso y están frescas.</i></p> <p>Erika: Fanny, qué interesante lo que nos cuenta María, todos hemos hecho algunos cambios en nuestras actividades en estos últimos meses y me pregunto ¿hemos realizado variaciones en nuestros alimentos? (pausa, 5 seg).</p> <p>Fanny: Erika, estoy segura que nuestros niños y niñas, también están realizando otras actividades y tienen otro tipo de dieta. Además, por estar en etapa de crecimiento necesitan algunos nutrientes más que otros. Nuestros estados nutricionales son diferentes.</p> <p>Erika: Fanny, niños y niñas, me pareció interesante lo que dijo la nutricionista que la dieta depende de nuestro estado nutricional, de cómo nuestro organismo utiliza los alimentos. ¿Las actividades que realizamos influirán? (pausa, 3 seg)</p> <p>Fanny: Claro Erika, y las actividades que realizamos influyen en los que debemos consumir. Pues esto determina que está requiriendo nuestro organismo. Y si lo que ingerimos no cubre o excede nuestras necesidades nutricionales, nuestro estado de salud se afectará.</p> <p>Erika: Fanny, con lo que nos contó María y lo que hemos comentado, me pongo a pensar y me pregunto ¿cómo nuestro estado nutricional determina la elección de nuestra dieta? (pausa, 3 seg)</p> <p>Fanny: Interesante pregunta Erika, nuestros niños y niñas han estado muy atentos y creo que también tienen mucha curiosidad y quieren conocer la respuesta a la interrogante ¿Qué les parece si investigamos juntos? (pausa, 3 seg) ¡Bien! Todos queremos saber, será muy interesante. Volveré a repetir la pregunta ¿cómo nuestro estado nutricional determina la elección de nuestra dieta? (pausa, 3 seg) ¿La anotaron? ¡Muy bien!</p> <p>Erika: Ahora plantearán <u>una respuesta a la interrogante desde sus saberes previos</u>, (pausa, 3 seg) Y para ello, dialogarán con su familiar.</p>	80 seg	
		20 seg	
		20 seg	
		20 seg	
		30 seg	
		20 seg	
		60 seg	
		50 seg	

	<p>Empecemos (pausa, 15 seg) ¿Dialogaron? ¡Excelente! Vamos a continuar. Ahora, escribirán la respuesta a la interrogante en su cuaderno de apuntes. Les daremos tiempo para escribirla. (pausa, 15 seg). ¿Cómo van? Los esperaremos un ratito más (pausa, 15 seg). ¿Terminaron? ¿Sí? Muy bien.</p> <p>Fanny: Ahora, busquemos información sobre la dieta, y estado nutricional que nos permitirá dar respuesta a la pregunta (pausa, 3 seg) ¿Qué podemos hacer para buscar información? (pausa, 3 seg). Para buscar información será necesario elaborar un plan, que nos permita orientar la búsqueda de información, así como su organización y análisis. Para responder la interrogante.</p> <p>Para ello deben tener claro: ¿Qué información buscarán? (pausa, 5 seg) ¿Dónde buscarán la información? (pausa, 5 seg). ¿Cómo se organizarán para la búsqueda de la información? (pausa, 5 seg).</p> <p>Recuerden que las fuentes consultadas, como libros, revistas, enciclopedias, entre otras, deben ser confiables y válidas, es decir, deben ser producidas por un autor o grupo de investigadores que publican y comparten sus conocimientos.</p> <p>En esta oportunidad, nosotros les brindaremos la información que les ayudará a elaborar su respuesta.</p> <p>Erika: Así es niños y niñas, a partir de lo que van a escuchar, ustedes anotarán en su cuaderno de apuntes las palabras claves e ideas que les permitan identificar y relacionar conceptos o ideas. ¿Lo tienen a la mano? (pausa, 3 seg).</p> <p>Ahora sí, atentos amiguitos, vamos a empezar:</p> <p>Fanny: Bueno, Erika, para que nuestros niños y niñas puedan responder la pregunta será necesario conocer que el estado nutricional es la situación de salud de la persona como resultado de su régimen alimentario, de su nutrición, de su estilo de vida, condiciones sociales y condiciones de salud. Nos permite conocer si la alimentación cubre las necesidades del organismo.</p> <p>Erika: Así es Fanny, el estado nutricional de las personas depende de cómo nos alimentamos regularmente, de nuestro estilo de vida, es decir, de nuestros hábitos, si hacemos actividad física, cómo manejamos nuestras emociones y cómo nos relacionamos con las personas. También influyen las condiciones ambientales y de salubridad en las que vivimos.</p> <p>Fanny: Así es Erika, son muchos factores. Todas las personas tenemos un estado nutricional, y requerimientos diferentes, esto determinará la dieta que básicamente debería considerar alimentos de alto valor nutritivo y alimentos naturales.</p> <p>Erika: Y ¿la dieta son todos los alimentos que comemos o los que comemos siempre? (pausa, 3 seg)</p> <p>Fanny</p>		<p>70 seg</p> <p>20 seg</p> <p>30 seg</p> <p>30 seg</p> <p>30 seg</p> <p>10 seg</p> <p>20 seg</p>
--	---	--	---

	<p>Erika, la dieta es un conjunto de sustancias que se ingieren constantemente como alimentos, y responderán al estado nutricional de las personas según las necesidades de su organismo. Por ejemplo, yo consumo con regularidad, en el desayuno avena o quinua, pan con huevo o queso y una futa siempre por las mañanas ya es parte de mi dieta. Necesito ingerir un buen desayuno pues mis realizo muchas actividades en especial en las mañanas.</p> <p>Erika: Sí Fanny, pero no se trata solo de ingerir el alimento ya que el estado nutricional también considera que nuestro organismo haga una buena absorción y utilización de nutrientes de los alimentos, si estos procesos se realizan bien se podrá satisfacer las necesidades de nuestro organismo. Si no son las adecuadas se presenta la deficiencia o exceso de nutrientes, en ambos casos si es prolongado afectará a tejidos, órganos; pudiendo ocasionar malnutrición.</p> <p>Fanny: Sí Erika. Niños y niñas, si una persona en su dieta diaria no consume lo que necesita entonces su estado nutricional cambiará, y afectará su salud, pudiendo llevar a una malnutrición. La malnutrición es el estado de nutrición anormal, causado por la deficiencia o exceso de energía, macronutrientes y/o micronutrientes, e incluye delgadez, sobrepeso, obesidad, anemia y otros.</p> <p>Erika: Sí Fanny, antes yo pensaba que las personas que eran delgadas sufrían de malnutrición, pero ahora me doy cuenta que también la obesidad es malnutrición.</p> <p>Fanny: Erika, yo también pensaba lo mismo que tú, pero después de haber investigado ya no pensamos eso. Ahora les contaré a los Niños y niñas que, la malnutrición se da de dos formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>La malnutrición por déficit que se manifiesta en desnutrición y anemia especialmente en los niños y gestantes.</i> • <i>La malnutrición por exceso debido al consumo de alimentos de alto contenido energético y bajo valor nutricional, como; alimentos ultra procesados, los que muchas veces son llamados chatarra. Estos alimentos ocasionan el aumento de problemas de sobrepeso y obesidad.</i> <p>Erika: Fanny y si además consideramos la poca o mucha actividad que se realiza, realmente el problema que se ocasionaría es grave, ya que se originarían las enfermedades. Por eso es importante conocer nuestro estado nutricional, mediante una evaluación.</p> <p>Fanny: Así es Erika, la evaluación nutricional es la mejor manera de determinar si efectivamente se están atendiendo las necesidades nutricionales de las personas.</p> <p>Erika: Y Fanny ¿qué aspectos podríamos considerar en esta evaluación?</p> <p>Fanny: Esta evaluación y seguimiento nutricional la debe realizar un nutricionista, valiéndose de resultados de exámenes clínicos y entrevistas que se realizar al paciente. Pero podemos compartir algunas acciones que podríamos realizar para ir conociendo nuestro estado nutricional, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Podemos identificar cuáles son nuestras actividades en el día y cómo nos estamos alimentando.</i> - <i>Conocer si tenemos antecedentes de enfermedades personales o familiares o tratamientos que incluyen medicamentos que modifican el apetito o evite algún alimento.</i> - <i>Explorar físicamente, para saber si la talla y peso son adecuados para la edad, así como el tamaño corporal.</i> 		<p>30seg</p> <p>30 seg</p> <p>20 seg</p> <p>40 seg</p> <p>30 seg</p> <p>30 seg</p> <p>10 seg</p> <p>70 seg</p>
--	---	--	--

	<p>- Observar si la piel seca, escamosas, manchas, y lesiones que demoran en cicatrizar.</p> <p>- Conocer información de los hábitos alimentarios y de cómo se consumen los alimentos; tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, número de tomas, etc.</p> <p>Fanny: Me ha parecido tan interesante la sesión de hoy. A veces solo comemos, sin pensar lo que necesita realmente nuestro organismo. Además, no vemos las alternativas que nos ofrece nuestra biodiversidad en alimentos naturales y de fácil acceso.</p> <p>Erika: Queridos niños y niñas, plantearemos algunas preguntas que permitirán analizar y organizar las ideas de la información compartida:</p> <p>¿Cuál es la relación del estado nutricional y la dieta? (pausa, 10 seg). ¿Qué aspectos puedes tomar en cuenta para realizar una evaluación de tu estado nutricional?, (pausa, 10 seg).</p> <p>Fanny: Niños y niñas sobre la base información proporcionada que acaban de escuchar, comenten con su familiar la respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cómo nuestro estado nutricional determina la elección de nuestra dieta? (pausa, 10 seg).</p> <p>Erika: Ahora con ayuda de tu familiar organizarán un listado las ideas principales que han ido anotado de la información que se les ha proporcionado</p> <p>¿Elaboramos el listado? Muy bien, a empezar. (pausa ,15 seg) ¿Cómo van? Les daremos más tiempo (pausa ,10 seg) ¡Bien! Compartan con su familiar las ideas de su listado. (pausa ,10 seg)</p> <p>Fanny: Niños y niñas ahora van a contrastar las ideas de su listado con la respuesta que elaboraron al iniciar la sesión radial cuándo les preguntamos ¿nuestro estado nutricional determinará nuestra dieta?, (pausa, 5 seg) antes de conocer la información que ahora se les ha proporcionado. Vamos, a comparar (pausa, 10 seg) ¿Terminaron? ¡Muy bien!</p> <p>Erika: Después de haber contrastado las ideas, ahora elaborarás el listado de ideas final. Vamos, a elaborar el listado final (pausa, 10 seg) ¿Terminaron? Les daremos un tiempito más (pausa, 10 seg) ¡Muy bien!</p> <p>Estas ideas serán el insumo para que, terminada la sesión radial, elabores un texto y gráficos que te permitan explicar porque nuestro estado nutricional determinará nuestra dieta.</p> <p>Fanny: Al finalizar la sesión radial dialogarán con sus familiares y registrarán ¿cuáles fueron las dificultades que tuviste? y ¿cómo las resolviste? y luego lo archivarás en su portafolio o folder.</p> <p>Erika:</p>		<p>30 seg</p> <p>30 seg</p> <p>20 seg</p> <p>50 seg</p> <p>30 seg</p> <p>20 seg</p> <p>40 seg</p>
--	--	--	---

	<p>Queridos niños y niñas, con ayuda de tu familia, y de tu profesor o profesora, luego de haber terminada la sesión radial, te invitamos a realizar las siguientes actividades que te ayudarán a complementar lo aprendido.</p> <p>- Los niños y niñas de 5to grado y 6to grado, evaluarán su estado nutricional, tomando en cuenta los aspectos mencionados (actividades que realizan y alimentos que consumen, antecedentes de enfermedades, tratamientos, exploración física, información de hábitos) y lo escribirán en su cuaderno de apuntes. (repetir)</p>		30 seg
CIERRE	<p>Fanny: Queridas niñas y niños de 5° y 6 ° grado de primaria, hemos llegado al final de nuestro programa radial. Recuerden padres, madres, profesor, profesora que es importante para los niños y niñas sentirse apoyados y acompañados.</p> <p>Erika: Colegas docentes sigan comunicándose con las familias. Continúen planificando actividades de aprendizaje complementarias, a las sesiones radiales de Aprendo en Casa; incluyendo actividades de retroalimentación dirigidas a los estudiantes.</p> <p>¡Gracias niños, niñas y familia y nos encontraremos la próxima semana! ¡Hasta pronto! ¡Cúidense!</p>	Cortina musical	100 seg

Recursos:

Guía de intercambio de alimentos

https://bvs.ins.gob.pe/insprint/CENAN/Guia_de_intercambio_de_alimentos_2014.pdf

Guías alimentarias para la población peruanas

https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y

MATEMÁTICA 1° Y 2° grado

Título de la sesión: “Comprando alimentos nutritivos para la familia”			
Área curricular: Matemática		Fecha de entrega:	
Propósito de la sesión: Resuelve problemas de compra y venta de alimentos nutritivos para la familia.			
Breve descripción de la sesión: En esta sesión los estudiantes resolverán problemas de compra y venta referida a los precios de alimentos nutritivos que consume la familia, comunicarán con lenguaje simbólico los datos que extraen, emplearán estrategias heurísticas y realizarán afirmaciones sobre por el proceso realizado. Finalmente, propondrán problemas de compra y venta de alimentos nutritivos que consume la familia			
Competencia: Resuelve problemas de cantidad Capacidad: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 			
Ciclos: 1° y 2° - III Ciclo			
Especificaciones Técnicas Software: Adobe Audition Formato: mp3 Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer) Tono: Ameno/Entretenido/Crítico Frecuencia: Semanal, quincenal o diaria Duración: 25 minutos			
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución	Efecto	Duración
INTRODUCCIÓN	Bienvenidos niños y niñas del 1ero. y 2do. grado de educación primaria. Un saludo a todas las familias del Perú que nos siguen semana a semana en este su programa radial “Aprendo en Casa” donde las matemáticas se aprenden para la vida. Para todos muy buenas tardes	Cuña introductoria del programa radial	40 seg
	Soy la profesora Susana, juntos desarrollaremos las actividades que se presentan en		

	<p>esta sesión radial.</p> <p>Para esta sesión es importante que tengas a la mano los siguientes materiales: tu cuaderno de matemática, un lápiz, un borrador y un tajador.</p> <p>También es muy importante que nos acompañen mamá, papá u otro familiar con quien puedas interactuar. Papito, mamita es hora de que acompañes a tu niño o niña, será una gran experiencia trabajar juntos y aprender matemáticas. ¡Ven, acompáñanos, te necesitamos!</p>		<p>40 seg</p>
	<p>Queridos niños y niñas, el título de esta sesión es: “Comprando alimentos nutritivos para la familia”. (pausa, 5 seg)</p> <p>Te repito: “Comprando alimentos nutritivos para la familia”</p> <p>¿Qué piensan que vamos a aprender hoy día? (Pausa, 5 seg)</p> <p>En esta sesión ayudaremos a Fátima a resolver problemas de compra y venta de alimentos nutritivos para la familia, (pausa, 10 seg)</p>		<p>60 seg</p>
	<p>¿Cómo creen que vamos a lograr el propósito, hoy día? (pausa, 3 seg). Imagino que ya tienes sus respuestas...</p> <p>Te cuento que en esta sesión realizaremos, las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Escucharemos muy atentos el diálogo entre Fátima y su papá. ▪ Registraremos en nuestro cuaderno la información que nos ayudará a resolver la situación problemática ▪ Expresaremos la comprensión del problema ▪ Seleccionaremos y ejecutaremos una estrategia para resolver la situación problemática. 		<p>40 seg</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicaremos como resolvimos los problemas realizando afirmaciones. ▪ Reflexionaremos sobre lo aprendido. <p>¿Estamos de acuerdo?... ¡Sííí! ¡Perfecto! ¡Estoy segura que te va gustar! ¡Será muy divertido!</p>												
CUERPO	<p>Bien queridos niños y niñas vamos a iniciar la sesión, con el siguiente diálogo: “Comprando alimentos nutritivos”. (pausa, 20 seg) ¡Presta mucha atención! Fátima: Papá necesito ayudar a mamá a calcular cuánto gastará para preparar un desayuno nutritivo para la familia. Papá: No te preocupes, yo te ayudaré, ya averigüé los precios de los alimentos nutritivos que hay en nuestra comunidad.</p> <table border="1" data-bbox="450 740 1133 932"> <thead> <tr> <th>Alimento</th> <th>Precio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Quinoa</td> <td>s/ 6</td> </tr> <tr> <td>Leche</td> <td>s/ 3</td> </tr> <tr> <td>Manzana</td> <td>s/ 2</td> </tr> <tr> <td>Palta</td> <td>s/ 3</td> </tr> </tbody> </table> <p>Papá: ¿Cuánto gastaremos en comprar los alimentos para el desayuno? y ¿cuánto te darán de vuelto si pagas con dos billetes de S/10? Fátima: No lo sé papá, pero lo puedo averiguar hoy con la ayuda de mis amigos y amigas de la sesión radial”. Papá: “¡Qué bueno hijita!, te acompañaré en la sesión radial.</p>	Alimento	Precio	Quinoa	s/ 6	Leche	s/ 3	Manzana	s/ 2	Palta	s/ 3	Cortina musical	60 seg
	Alimento	Precio											
Quinoa	s/ 6												
Leche	s/ 3												
Manzana	s/ 2												
Palta	s/ 3												
<p>Queridos niños y niñas, Fátima quiere que la ayuden.</p> <p>Escuchemos atentamente el problema: Fátima y su mamá preparan un desayuno nutritivo, estos son los precios de los alimentos que necesitarán:</p> <table border="1" data-bbox="450 1342 1133 1415"> <thead> <tr> <th>Alimento</th> <th>Precio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Quinoa</td> <td>S/ 6</td> </tr> </tbody> </table>	Alimento	Precio	Quinoa	S/ 6	Cortina musical	60 seg							
Alimento	Precio												
Quinoa	S/ 6												

<table border="1"> <tr><td>Leche</td><td>S/ 3</td></tr> <tr><td>Manzana</td><td>S/ 2</td></tr> <tr><td>Palta</td><td>S/ 3</td></tr> </table> <p>¿Cuánto gastarán en comprar los alimentos para el desayuno? y ¿cuánto le darán de vuelto si paga con dos billetes de S/10?</p> <p>¿Te gustaría ayudarla?</p> <p>¡Gracias! ¡Sabía que contaría contigo!</p> <p>Para que me puedas ayudar, es importante que registres en tu cuaderno la información que nos ayudará a resolver la situación problemática, para ello debes tener a la mano los siguientes materiales: tu cuaderno de matemática, un lápiz, un borrador y un tajador. (pausa, 10 seg)</p>	Leche	S/ 3	Manzana	S/ 2	Palta	S/ 3											
Leche	S/ 3																
Manzana	S/ 2																
Palta	S/ 3																
<p>¡Bien! ¿Ya tienes dónde registrar la información? (pausa, 20 seg) ¡Perfecto!</p> <p>¡Empecemos!</p> <p>Fátima y su mamá preparan un desayuno nutritivo, estos son los precios de los alimentos que necesitarán:</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Alimento</th><th>Precio</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Quinua</td><td>S/ 6</td></tr> <tr><td>Leche</td><td>S/ 3</td></tr> <tr><td>Manzana</td><td>S/ 2</td></tr> <tr><td>Palta</td><td>S/ 3</td></tr> </tbody> </table> <p>¿Cuánto gastarán en comprar los alimentos para el desayuno? y ¿cuánto le darán de vuelto si paga con dos billetes de S/10? (pausa, 5 seg)</p> <p>Te repito: Fátima y su mamá preparan un desayuno nutritivo, estos son los precios de los alimentos que necesitarán:</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Alimento</th><th>Precio</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Quinua</td><td>S/ 6</td></tr> </tbody> </table>	Alimento	Precio	Quinua	S/ 6	Leche	S/ 3	Manzana	S/ 2	Palta	S/ 3	Alimento	Precio	Quinua	S/ 6		Cortina musical	60 seg
Alimento	Precio																
Quinua	S/ 6																
Leche	S/ 3																
Manzana	S/ 2																
Palta	S/ 3																
Alimento	Precio																
Quinua	S/ 6																

	<table border="1"> <tr><td>Leche</td><td>S/ 3</td></tr> <tr><td>Manzana</td><td>S/ 2</td></tr> <tr><td>Palta</td><td>S/ 3</td></tr> </table>	Leche	S/ 3	Manzana	S/ 2	Palta	S/ 3							
Leche	S/ 3													
Manzana	S/ 2													
Palta	S/ 3													
	<p>¿Cuánto gastarán en comprar los alimentos para el desayuno? y ¿cuánto le darán de vuelto si paga con dos billetes de S/10? (pausa, 5 seg)</p> <p>Antes de empezar a resolver el problema responde las siguientes preguntas:</p> <p>¿De qué trata el problema? (pausa, 5 seg)</p> <p>¿Cuáles son los precios de los alimentos? (pausa, 5 seg)</p> <p>¿Con cuánto dinero pagará? (pausa, 5 seg)</p> <p>¿Qué debemos averiguar? (pausa, 5 seg)</p> <p>¿Alguna vez has resuelto una situación parecida? ¿Cómo lo hiciste? y ahora ¿qué has pensado hacer? Coméntale a la persona que en estos momentos te acompaña. (pausa, 60 seg)</p> <p>“Wau, ¿ya tienes idea de cómo hacerlo?”</p> <p>¡Fantástico!</p>		Cortina musical	180 seg										
	<p>¡Bien! ¡Empecemos! ¿Lo hacemos juntos? Recordemos: Fátima y su mamá preparan un desayuno nutritivo, estos son los precios de los alimentos que necesitarán:</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>Alimento</th><th>Precio</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Quinua</td><td>S/ 6</td></tr> <tr><td>Leche</td><td>S/ 3</td></tr> <tr><td>Manzana</td><td>S/ 2</td></tr> <tr><td>Palta</td><td>S/ 3</td></tr> </tbody> </table>	Alimento	Precio	Quinua	S/ 6	Leche	S/ 3	Manzana	S/ 2	Palta	S/ 3		Cortina musical	300 seg
Alimento	Precio													
Quinua	S/ 6													
Leche	S/ 3													
Manzana	S/ 2													
Palta	S/ 3													
		<p>¿Cuánto gastarán en comprar los alimentos para el desayuno? y ¿cuánto le darán de</p>												

vuelto si paga con dos billetes de S/10?

Vamos a utilizar las semillas para representar los precios de los alimentos: 6 semillas que representan el precio de quinua y 3 semillas para representar el precio de la leche.



¿Cuánto gastarán en quinua y leche? Contemos las semillas (**pausa, 5 seg**)... S/9.

Ahora representemos con 2 semillas el precio de la manzana y 3 semillas el precio de la palta.



Manzana palta

¿Cuánto gastarán en manzana y palta? Contemos las semillas (**pausa, 5 seg**)... S/5.

Entonces ¿Cuánto gastarán para preparar el desayuno? Contemos las semillas (**pausa, 5 seg**)... S/14

Es decir: Para calcular cuando gastaremos hemos realizado una adición:

Alimento	Precio
Quinoa	S/ 6
Leche	S/ 3
manzana	S/ 2
Palta	S/ 3
Total	S/14

Entonces gastarán S/14.

Pero recuerden van a pagar con dos billetes de S/10. ¿Cuánto será su vuelto?

Entonces ha pagado con dos billetes de 10 es decir $10 + 10 = 20$. Coloca 20 semillas que representa lo que pagó y ¿qué hacemos ahora? (**pausa, 5 seg**)... Retira 14 semillas para representar lo que gastó **¿Cuánto será su vuelto? (pausa, 5 seg)**... S/6
Es decir $20 - 14 = S/6$

Gastarán S/14 y recibirán de vuelto S/6.

¡Buen trabajo!

¡Sigamos escuchando el diálogo entre Fátima y papá!

Fátima: Papá, papá; también quiero ayudar a mamá a calcular cuánto gastará en almuerzo nutritivo con productos de nuestra comunidad.

Papá: Sí hijita, podemos preparar pescado con lentejas. **Aquí tengo los precios:**

Alimentos nutritivos	Precio por unidad
2 Pescados Caballa	S/7
Lenteja	S/5
2 Brócolis	S/3
3 Alcachofas	S/2

¿Cuánto gastaremos? y ¿cuánto recibiremos de vuelto si pagamos con un billete de 50 soles?

Fátima: No lo sé papá, pero lo puedo averiguar hoy con la ayuda de mis amigos y amigas de la sesión radial.

Papá: ¡Qué bueno hijita!, yo también participaré de la sesión radial.

Antes de empezar a resolver el problema responde las siguientes preguntas:

¿De qué trata el problema? **(pausa, 5 seg)**

¿Cuáles son los precios de los alimentos? **(pausa, 5 seg)**

¿Con cuánto dinero pagará? **(pausa, 5 seg)**

¿Qué debemos averiguar? **(pausa, 5 seg)**

¿Cómo resolverás el problema? Comenta a la persona que en estos momentos te acompaña. **(pausa, 5 seg)**

Vamos a utilizar las semillas para representar los precios de los alimentos: 7 semillas que representan el precio del pescado Caballa, pero recuerden son dos pescados, 5 semillas para representar el precio de la lenteja, 3 semillas que

Cortina musical

360 seg

representan el precio del brócoli pero recuerden son dos brócolis y 2 semillas para representar el precio de la zanahoria pero son tres zanahorias.



Pescado

Pescado

¿Cuánto gastará en dos pescados? 14 soles



Lenteja



Brócoli

Brócoli

¿Cuánto gastará en dos brócolis? 6 soles



Alcachofa

Alcachofa

Alcachofa

¿Cuánto gastará en tres alcachofas?... 6 soles

¿Cuánto gastarán en total? Contemos las semillas (**pausa, 5 seg**)... es decir 14 soles en pescado más 5 soles de lenteja más 6 soles en brócoli y 6 soles de alcachofas.

Entonces ¿Cuánto gastarán para preparar el almuerzo? (**pausa, 5 seg**)... S/31
Para calcular cuánto gastaremos hemos realizado una adición.

Pero recuerden van a pagar con un billete de S/50. ¿Cuánto será su vuelto?

Pagamos con S/50 = 40 + 10 -

Gastamos S/31 = $\begin{array}{r} 30 + 1 \\ 10 + 9 = 19 \end{array}$

Es decir 50 - 31 = S/19

Gastarán S/31 y recibirán de vuelto S/19.

3° Y 4° grado

	<p>Queridos niños y niñas, hemos llegado al final de nuestro programa radial “Aprendo en Casa”.</p> <p>¿Qué han aprendido? (pausa, 5 seg) ...</p> <p>Como se han dado cuenta, hoy a partir de un diálogo ayudamos a Fátima a calcular cuánto gastará para preparar un desayuno y almuerzo nutritivo para su familia, para resolverlo utilizamos semillas y realizamos operaciones.</p> <p>¿Cómo utilizarán lo aprendido? (pausa, 5 seg) Podremos ayudar a nuestros padres a calcular cuánto gastaremos en nuestra alimentación, ropa, diversión, cuidado de la granja, huerto, entre otros.</p> <p>¿Se han divertido? ¿Les ha gustado? (pausa, 5 seg) ¡Claro que sí! ¡Muy bien! ¡Los felicito!</p> <p>¡Si comemos alimentos nutritivos estaremos fortaleciendo nuestro cuerpo para mejorar nuestra salud!</p> <p>Niños y niñas de primer grado de primaria, para continuar con tu aprendizaje, te invito a ayudar a tus padres a calcular ¿cuánto gastarás en un desayuno nutritivo? y ¿cuánto será tu vuelto si pagas con un billete de S/10? Para ustedes queridos niños y niñas del segundo grado de primaria, para continuar con tu aprendizaje, te invito a ayudar a tus padres a calcular ¿cuánto gastarás en un almuerzo nutritivo? y ¿cuánto será tu vuelto si pagas con un billete de S/50?</p>		540 seg
CIERRE	<p>A los padres y madres de familia, se les recomienda que sigan acompañando a su niño o niña para que participe puntualmente de los programas radiales. Recuerden brindarles mucho cariño, comprenderlos, escucharlos y realizar actividades juntos.</p> <p>¡Felicitaciones! ¡Lo están haciendo muy bien!</p>	Cortina musical Cortina musical	20 seg
	<p>Estimados profesores, ustedes son actores claves para el aprendizaje de los niños y niñas, sigan las sesiones radiales, así como lo vienen haciendo. ¡Muy bien! ¡Los felicito! Y no olviden comunicarse permanentemente con sus estudiantes para que sigan realizando actividades de retroalimentación sobre lo trabajado el día de hoy y</p>	Cortina musical	20 seg

planifiquen actividades de aprendizaje complementarias a partir de las sesiones radiales de Aprendo en Casa utilizando las fichas de trabajo propuestas.		
¡Felicitaciones a todos y todas! Nos encontraremos en la próxima sesión radial de “APRENDO EN CASA”.	Cortina musical	10 seg
¡Nos vemooooooooos! ¡Chauuu!		

Título de la sesión 1: “Elaboramos recetas saludables usando números hasta cuatro cifras”

Área curricular: Matemática

Propósito de la sesión:

Resuelve problemas calculando los gramos que necesitaremos para preparar una receta nutritiva.

Breve descripción de la sesión:

En esta sesión los estudiantes resuelven problemas calculando en gramos los ingredientes que necesitaremos para preparar una receta nutritiva, comunican con lenguaje simbólico los datos que extraen, emplean estrategias heurísticas y realizan afirmaciones sobre el proceso realizado. Finalmente, proponen problemas calculando los gramos que necesitaremos para una receta nutritiva..

Competencia:

Resuelve problemas de cantidad

Capacidad:

- 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.

Ciclos: IV Ciclo - 3° y 4°

Especificaciones Técnicas

Software: Adobe Audition

Formato: mp3

Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer)

Tono: Ameno/Entretenido/Crítico

Frecuencia: Semanal.

Duración: 25 minutos

Fecha de entrega:

DESCRIPCIÓN	CONTENIDO
-------------	-----------

	Locución	Efecto	Duración
INTRODUCCIÓN	<p>¡Buenas tardes, mis queridos niños y niñas del tercer y cuarto grado de Educación Primaria! Queridas familias de todo el Perú, un gusto saludarlas, buenas tardes con todos ustedes. Bienvenidos a su programa “Aprendo en casa”, donde las matemáticas se aprenden para la vida.</p> <p>Soy la profesora Rosario, juntos desarrollaremos las actividades que se presentan en esta sesión radial.</p>	Cuña introductoria del programa radial	40 seg
	<p>Para esta sesión es importante que tengas a la mano los siguientes materiales: tu cuaderno de matemática, lápiz, borrador y un tajador.</p> <p>¡Papito, mamita es hora de que acompañes a tu niño o niña, será una gran experiencia trabajar juntos y aprender matemáticas!</p> <p>¡Ven acompañanos te necesitamos!</p>	Cuña introductoria del programa radial	30 seg
	<p>Queridos niños y niñas, el título de esta sesión es: “Elaboramos recetas saludables usando números hasta cuatro cifras”</p> <p>Atención, repito el título de la sesión es: “Elaboramos recetas saludables usando números hasta cuatro cifras”</p> <p>¿Qué piensan que vamos a aprender el día de hoy? (Pausa, 5 seg) Les invito a pensar sobre lo que vamos a aprender hoy día (pausa, 5 seg)</p> <p>En esta sesión aprenderemos a resolver problemas calculando los gramos que necesitaremos para preparar una receta nutritiva.</p>	Cuña introductoria del programa radial	40 seg

	<p>¿Cómo creen que vamos a lograr el propósito, hoy día? (pausa, 3 seg). Imagino que ya tienes tus respuestas...</p> <p>Déjenme contarles que, para poder cumplir el propósito de la sesión del día de hoy, tendrán que realizar las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Escucharemos muy atentos el diálogo entre Francisca y su mamá. ▪ Registraremos en nuestro cuaderno la información que nos ayudará a resolver la situación problemática. ▪ Expresaremos la comprensión del problema. ▪ Seleccionaremos y ejecutaremos una estrategia para resolver la situación problemática. ▪ Explicaremos como resolvimos los problemas realizando afirmaciones. ▪ Reflexionaremos sobre lo aprendido. <p>¿Estamos de acuerdo? ¡Siiiiiii! ¡Perfectoooo!, ¡será muy divertido!</p>	<p>Cuña introductoria del programa radial</p>	<p>60 seg</p>
<p>CUERPO</p>	<p>Estimados niños y niñas del 3° y 4° grado de primaria, vamos a iniciar la sesión, con el siguiente diálogo: “Elaboramos recetas saludables” (pausa, 20 seg)</p> <p>¡Presta mucha atención!</p> <p>Francisca: ¡mamá, mamá; en mi clase de Ciencia y Tecnología hemos aprendido el efecto de la dieta en nuestra salud y la importancia de comer alimentos nutritivos!</p> <p>Mamá: ¡así es hijita, por eso yo siempre preparo platos con alimentos nutritivos de nuestra comunidad!</p> <p>Francisca: ¡si mami!, los niños debemos tener una buena alimentación con cereales, legumbres, frutas, verduras, poca grasa saturada y sal. Aunque a los niños no nos gusta mucho, pero debemos aprender a comer de forma correcta”.</p> <p>Mamá: ¡si hijita!, por eso es importante consumirlas.</p>	<p>Cortina musical</p>	<p>90 seg</p>

	<p>Hoy quiero preparar un solterito de tarwi y tengo la siguiente receta:</p> <p style="text-align: center;">Solterito de tarwi (Receta para 4 raciones)</p> <p>500 g de tarwi pelado 250 g de cebolla 125 g de queso fresco 250 g de habas frescas 125 g de tomate 3 limones 1 cucharada de aceite</p> <p>¿Cómo podría saber qué cantidad de cada ingrediente necesito si quiero preparar esta receta para 8 raciones?</p> <p>Francisca: no lo sé mamá, pero lo puedo averiguar hoy con la ayuda de mis amigos y amigas de la sesión radial. Mamá: ¡Qué bueno hijita!, entonces yo te acompañaré en la sesión radial</p>		
	<p>Queridos niños y niñas, Francisca necesita nuestra ayuda. Escuchemos atentamente lo que nos quiere decir: Amigos y amigas: Mi mamá quiere preparar un solterito de tarwi y tiene la siguiente receta:</p> <p style="text-align: center;">Solterito de tarwi (Receta para 4 raciones)</p> <p>500 g de tarwi pelado 250 g de cebolla 125 g de queso fresco 250 g de habas frescas 125 g de tomate 3 limones 1 cucharada de aceite</p> <p>¿Cómo podría saber qué cantidad de cada ingrediente necesito si quiero preparar esta receta para 8 raciones?</p>	Cortina musical	60 seg

	<p>(pausa, 10 seg)</p> <p>¿Te gustaría ayudarla? ¡Gracias sabía que contaría contigo!</p> <p>Para que me puedas ayudar, es importante que registres en tu cuaderno la información que nos ayudará a resolver la situación problemática, para ello debes tener a la mano los siguientes materiales: tu cuaderno de matemática, lápiz, borrador y tajador. (pausa, 10 seg)</p>		
	<p>¡Bien!, ¿ya tienes dónde registrar la información? (pausa, 20 seg) ¡Perfecto!</p> <p>¡Empecemos!</p> <p>Mi mamá quiere preparar un solterito de tarwi y tiene la siguiente receta: Solterito de tarwi (Receta para 4 raciones)</p> <p>500 g de tarwi pelado 250 g de cebolla 125 g de queso fresco 250 g de habas frescas 125 g de tomate 3 limones 1 cucharada de aceite</p> <p>¿Cómo podría saber qué cantidad de cada ingrediente necesito si quiero preparar esta receta para 8 raciones? (pausa, 5 seg)</p>	Cortina musical	90 seg
	<p>Antes de empezar a resolver el problema responde las siguientes preguntas: ¿Qué va a preparar la mamá de Francisca? (pausa, 5 seg) ¿Para cuántas raciones es la receta que tiene la mamá de Francisca? (pausa, 5 seg) ¿Cuántas raciones de Solterito de Tarwi quiere preparar la mamá de Francisca? (pausa, 5 seg) ¿Qué nos pide el problema? (pausa, 5 seg)</p> <p>Coméntale a la persona que en estos momentos te acompaña. (pausa, 60 seg)</p>	Cortina musical	60 seg

“Wau, ¿ya tienes idea de cómo hacerlo?”

¡Fantástico!

¡Bien!, ¡empecemos! ¿Lo hacemos juntos?

Recordemos: Tenemos una receta de Solterito de tarwi para 4 raciones, que emplea:

500 g de tarwi pelado

250 g de cebolla

125 g de queso fresco

250 g de habas frescas

125 g de tomate

3 limones

1 cucharada de aceite

¿Cómo podría saber qué cantidad de cada ingrediente necesito si quiero preparar esta receta para 8 raciones?

Representamos de manera simbólica:

Si para 4 raciones se necesita 500 g de tarwi, como 8 raciones es dos veces 4 raciones entonces: podemos sumar dos veces la cantidad de gramos: $500 + 500 =$ ¿?

Podemos sumar empleando el algoritmo vertical.

- ✓ Dibuja el tablero posicional.
- ✓ Escribe cada cifra de 500 colocándolas en el lugar que le corresponde.
- ✓ Debajo la otra cantidad que es 500.
- ✓ Se suma los dígitos correspondientes a las unidades, luego de las decenas y centenas.

Um	C	D	U
	5	0	0
	5	0	0
1	0	0	0

+

Cortina musical

420 seg

O también:

$$500 + 500 = 1000$$

$$2 \text{ veces } 500 = 2 \times 500 = 1000$$

¡Podemos sumar o multiplicar porque la multiplicación es una suma abreviada!

Entonces para 8 raciones se necesita 1000 g de tarwi.

¡Seguimos!

Si para 4 raciones se necesita 250 g de cebolla entonces para 8 raciones se empleará:

$$250 + 250 = ?$$

Vamos a emplear el algoritmo vertical:

Recuerda que se suma:

C	D	U
2	5	0
2	5	0
<hr/>		
5	0	0

 +

También puedes multiplicar:

$$250 + 250 = 500$$

$$2 \text{ veces } 250 = 2 \times 250 =$$

C	D	U
2	5	0
		2
<hr/>		
5	0	0

 x

Entonces para 8 raciones se necesitará 500 g de cebolla.

¡Continuamos!

Si para 4 raciones se necesita 125 g de queso fresco para 8 raciones se empleará:

$125 + 125 = ?$

C	D	U
1	2	5
1	2	5
<hr/>		
2	5	0

 +

$125 + 125 = 250$

2 veces $125 = 2 \times 125 =$

C	D	U
1	2	5
		2
<hr/>		
2	5	0

 x

Entonces para 8 raciones se necesitará 250 g de queso fresco.

¡Seguimos!

Si para 4 raciones se necesita 250 g de habas frescas, para 8 raciones:

$250 + 250 = 500$ g (**proceso que ya se realizó**)

Entonces para 8 raciones se necesitará 500 g de habas frescas.

Si para 4 raciones se necesita 125 g de tomate, para 8 raciones:

$125 + 125 = 250$ g de tomate (**proceso que ya se realizó**)

Limones: $3 + 3 = 6$ limones

Aceite: $1 + 1 = 2$ cucharadas de aceite

¡Listo ya tenemos la receta para 8 raciones!

Solterito de tarwi (Receta para 8 raciones)

	<p>1000 g de tarwi pelado 500 g de cebolla 250 g de queso fresco 500 g de habas frescas 250 g de tomate 6 limones 2 cucharadas de aceite</p> <p>¡Buen trabajo!</p>		
	<p>¡Sigamos escuchando el diálogo entre Francisca y su mamá!</p> <p>Francisca: ¡mamá, mamá!; que más tendremos que hacer para preparar nuestra receta saludable”</p> <p>Mamá: he decidido que prepararé el delicioso plato solterito de tarwi una vez al mes. Si se necesita 250 g de queso para su preparación. ¿Cuántos gramos de queso emplearé en medio año?</p> <p>Francisca: No lo sé mamá, pero lo puedo averiguar hoy con la ayuda de mis amigos y amigas de la sesión radial.</p> <p>Mamá: “¡Qué bueno hijita!, yo también participaré de la sesión radial.</p> <p>Queridos niños y niñas, Francisca quiere que la sigan ayudando. ¿Pueden ayudarla? ¡Gracias sabía que contaría contigo!</p> <p>Escribe en tu cuaderno: Mi mamá ha decidido preparar el delicioso plato Solterito de tarwi una vez al mes. Si se necesita 250 g de queso para cada preparación. ¿Cuántos gramos de queso empleará en medio año?</p> <p>Te repito: Mi mamá ha decidido preparar el delicioso plato Solterito de tarwi una vez al mes. Si se necesita 250 g de queso para su preparación. ¿Cuántos gramos de queso empleará en medio año?</p> <p>Antes de empezar a resolver el problema responde las siguientes preguntas: ¿Qué ha decidido la mamá de Francisca? (pausa, 5 seg)</p>		

¿Cuántos gramos de queso se necesita para preparar el Solterito de tarwi? **(pausa, 5 seg)**

¿Cuántos meses hay en un año?**(pausa, 5 seg)**

¿Qué te piden hallar? **(pausa, 5 seg)**

Coméntale a la persona que en estos momentos te acompaña. **(pausa, 60 seg)**

“Wau, ¿ya tienes idea de cómo hacerlo?”

¡Fantástico!

¡Bien!, ¡empecemos! ¿Lo hacemos juntos?

Recordemos:

Un año tiene 12 meses, medio año será la mitad es decir, 6 meses.

Cada mes se gastará 250 gramos de queso fresco, en dos meses será 2 x 250, en tres meses será 3 x 250,.....en 6 meses será 6 x 250.

Um	C	D	U
	2	5	0
			6
1	5	0	0

 x

¡Muy bien, la cantidad de queso que se utilizará en medio año es 1500 gramos lo que equivale a un kilo y medio!

¡Muy bien, buen trabajo!

¡Queridos niños y niñas! Como se han dado cuenta, hoy a partir de un diálogo, ayudamos a Francisca a resolver problemas sumando y multiplicando para hallar la cantidad de gramos de cada ingrediente que se necesita al aumentar el número de raciones de una receta nutritiva.

¿Se han divertido? ¿Les ha gustado? **(pausa, 5 seg)**

Cortina musical

240 seg

¡Claro que sí! ¡Muy bien! ¡Los felicito!

¡Es importante reconocer la importancia de comer alimentos nutritivos!

Reflexionemos:

¿Qué han aprendido hoy? (**pausa, 5 seg**) ...

¿Tuviste alguna dificultad?

¿Para qué les servirá lo aprendido?

¡Bien!

Atención queridos niños y niñas del **tercer grado** de primaria, para continuar con tu aprendizaje, te invito a averiguar algunas recetas nutritivas y elige una de ellas para elaborar una lista de ingredientes para 8 personas utilizando como medida los gramos. Por ejemplo:

María quiere preparar una tortilla de espinacas para sus hijos y encuentra la siguiente receta:

Tortilla de espinaca (4 raciones)

4 huevos

350 g de espinacas frescas

125 g de queso

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 cucharita de sal

¿Qué cantidad de ingredientes necesita para preparar la tortilla de espinacas para 8 raciones?

¡No te olvides colocarlo en el folleto de alimentación saludable que es el producto de tu experiencia!

Y para ustedes queridos niños y niñas del **cuarto grado** de primaria, para continuar con tu aprendizaje, te invito a averiguar algunas recetas nutritivas y elige una de ellas para elaborar una lista de ingredientes para 8 personas utilizando como medida los gramos. Por ejemplo:

María quiere preparar una tortilla de papas para sus hijos y encuentra la siguiente receta:

	<p style="text-align: center;">Tortilla de papas (4 raciones)</p> <p>500 g de huevos 750 g de papas 125 g de pimiento verde 1 cebolla pequeña 1 cucharita de sal</p> <p>¿Qué cantidad de ingredientes necesita para preparar la tortilla de papas para el triple de raciones?</p> <p>¡No te olvides colocarlo en el folleto “La importancia de una alimentación saludable” que es el producto de tu experiencia!</p> <p>Queridos niños y niñas, hemos llegado al final de nuestro Programa radial “Aprendo en casa”. Para seguir aprendiendo es necesario que complementes tus aprendizajes desarrollando las actividades. Ubica en tu Cuaderno de Autoaprendizaje de Matemática 3° grado, la unidad 3, las páginas 80 y 81. Ubica en tu Cuaderno de Autoaprendizaje de Matemática 4° grado, unidad 2, las páginas 54 a la 58.</p>		
<p style="text-align: center;">CIERRE</p>	<p>¡Estimados padres y madres de familia! Se recomienda que sigan acompañando a su niño o niña para que participe puntualmente de los programas radiales, Ayuden a su menor hijo o hija para que cumpla con los productos previstos, los coloque en su portafolio y les expliquen cómo lo elaboraron y para que les servirá lo aprendido.</p> <p>¡Queridos estudiantes! Recuerda que es importante seguir organizando tu portafolio con los productos que indicamos en la sesión radial. Si necesitas apoyo consulta con tu maestra (o) y revisa tu cuaderno de autoaprendizaje.</p>	<p style="text-align: center;">Cortina musical</p>	<p style="text-align: center;">40 seg</p>

	<p>A ustedes estimados colegas docentes, nuestro reconocimiento por el trabajo que realizan con sus queridos estudiantes. Los animamos a seguir planificando actividades complementarias, así como retroalimentando sus aprendizajes y orientando el uso del Cuaderno de Autoaprendizaje de Matemática. Bríndales el apoyo necesario para que tengan organizado con criterio su portafolio en función a las áreas trabajadas. Orienta a tus estudiantes para que desarrollen la ficha demostrando lo aprendido. (pausa, 5 seg)</p>	Cortina musical	30 seg
	<p>¡Felicitaciones a todos y todas, nos encontraremos en la próxima sesión radial de “APRENDO EN CASA” ¡Nos vemosooooos! ¡chauuu!</p>	Cortina musical	10 seg

Referencias:

- Cuaderno de Autoaprendizaje Matemática 3° grado, unidad 3, páginas 80 y 81.
- Cuaderno de Autoaprendizaje Matemática 4° grado, unidad 4, páginas 54 a la 58.

5° Y 6° grado

Título de la sesión: “Elaboramos recetas saludables utilizando fracciones”			
Área curricular: Matemática.			Fecha de entrega:
Propósito de la sesión: Resolver problemas calculando en fracciones los ingredientes que necesitaremos para una receta nutritiva.			
Breve descripción de la sesión: En esta sesión los estudiantes resolverán problemas calculando en fracciones los ingredientes que necesitaremos para una receta nutritiva, comunican con lenguaje simbólico los datos que extraen, emplean estrategias heurísticas y realizan afirmaciones sobre por el proceso realizado. Finalmente, proponen problemas de compra y venta de alimentos nutritivos que consume la familia.			
Competencia: Resuelve problemas de cantidad Capacidad: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 			
Ciclos: V Ciclo - 5° y 6°			
Especificaciones Técnicas Software: Adobe Audition Formato: mp3 Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer) Tono: Ameno/Entretenido/Crítico Frecuencia: Semanal. Duración: 25 minutos			
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución	Efecto	Duración
INTRODUCCIÓN	¡Buenas tardes, mis queridos niños y niñas de quinto y sexto grado de Educación Primaria! Queridas familias de todo el Perú, un gusto saludarlas, buenas tardes con todos ustedes. Bienvenidos a su programa “Aprendo en Casa”, donde las matemáticas se aprenden para la vida.	Cuña introductoria del programa radial	40 seg

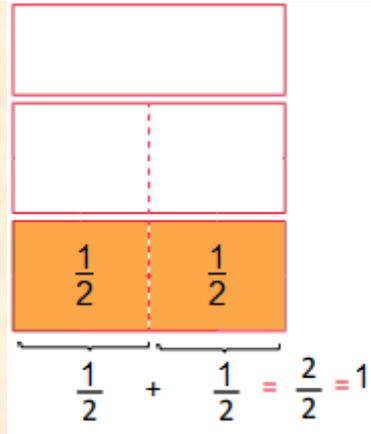
	<p>Soy la profesora Rosario, juntos desarrollaremos las actividades que se presentan en esta sesión radial.</p>		
	<p>Para esta sesión es importante que tengas a la mano los siguientes materiales: tu cuaderno de matemática, lapicero, colores y un tajador.</p> <p>Papito, mamita es hora de que acompañes a tu niño o niña, será una gran experiencia trabajar juntos y aprender matemáticas. ¡Ven, acompáñanos, te necesitamos!</p>	<p>Cuña introductoria del programa radial</p>	<p>30 seg</p>
	<p>Queridos niños y niñas, el título de esta sesión es: “Elaboramos recetas saludables utilizando fracciones”.</p> <p>Atención, repito el título de la sesión es: “Elaboramos recetas saludables utilizando fracciones”.</p> <p>¿Qué piensan que vamos a aprender el día de hoy? (pausa, 5 seg)</p> <p>Les invito a pensar sobre lo que vamos a aprender hoy día. (pausa, 5 seg)</p> <p>En esta sesión aprenderemos a elaborar recetas saludables utilizando las fracciones y justificarán el proceso que han seguido para resolver la situación retadora.</p>	<p>Cuña introductoria del programa radial</p>	<p>40 seg</p>

	<p>¿Cómo creen que vamos a lograr el propósito, hoy día? (pausa, 3 seg). Imagino que ya tienes tus respuestas.</p> <p>Déjenme contarles que, para poder cumplir el propósito de la sesión del día de hoy, tendrán que realizar las siguientes acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Escucharemos muy atentos el diálogo entre Valentina y su mamá. ▪ Registraremos en nuestro cuaderno la información que nos ayudará a resolver la situación problemática. ▪ Expresaremos la comprensión del problema. ▪ Seleccionaremos y ejecutaremos una estrategia para resolver la situación problemática. ▪ Explicaremos como resolvimos los problemas realizando afirmaciones. ▪ Reflexionaremos sobre lo aprendido. <p>¿Estamos de acuerdo? ¡Sí! ¡Perfecto! ¡Estoy segura que te va gustar! ¡Será muy divertido!</p>	<p>Cuña introductoria del programa radial</p>	<p>60 seg</p>
<p>CUERPO</p>	<p>Estimados niños y niñas del 5° y 6° grado de primaria, vamos a iniciar la sesión, con el siguiente diálogo: “Elaboramos recetas saludables”. (pausa, 20 seg) ¡Presta mucha atención!</p> <p>Valentina: “Mamá, mamá; en mi clase de Ciencia y Tecnología hemos aprendido que el estado nutricional determina la dieta ya que la alimentación repercute tanto en nuestro crecimiento físico como en el intelectual”.</p> <p>Mamá: “Así es hijita, de ahí, la importancia de una dieta sana y equilibrada”.</p> <p>Valentina: “Los niños debemos tener una buena alimentación con cereales, legumbres, frutas, verduras, escasa en grasas saturadas y sal. Aunque a los niños no nos gusta mucho, pero debemos aprender a comer de forma correcta”.</p> <p>Mamá: “Sí hijita, por eso es importante consumirlas”.</p> <p>Hoy quiero preparar un solterito de tarwi y tengo la siguiente receta:</p>	<p>Cortina musical</p>	<p>90 seg</p>

	<p style="text-align: center;">Solterito de tarwi (Receta para 5 raciones)</p> <p>1/2 kg de tarwi pelado 1/4 kg de cebolla 1/8 kg de queso fresco 1/4 kg de habas frescas 1/8 kg de tomate 3 limones 1 cucharada de aceite</p> <p>¿Cómo podría saber qué cantidad de los ingredientes necesito si quiero preparar esta receta para 10 raciones?</p> <p>Valentina: “No lo sé mamá, pero lo puedo averiguar hoy con la ayuda de mis amigos y amigas de la sesión radial”.</p> <p>Mamá: “¡Qué bueno hijita!, entonces yo te acompañaré en la sesión radial”.</p>		
	<p>Queridos niños y niñas, Valentina necesita nuestra ayuda. Escuchemos atentamente lo que nos quiere decir: Amigos y amigas: Mi mamá quiere preparar un solterito de tarwi y tiene la siguiente receta:</p> <p style="text-align: center;">Solterito de tarwi (Receta para 5 raciones)</p> <p>1/2 kg de tarwi pelado 1/4 kg de cebolla 1/8 kg de queso fresco 1/4 kg de habas frescas 1/8 kg de tomate 3 limones 1 cucharada de aceite</p> <p>¿Cómo podría saber qué cantidad de los ingredientes necesita si quiere preparar esta receta para 10 raciones? (pausa, 10 seg)</p> <p>¿Te gustaría ayudarla? ¡Gracias! ¡Sabía que contaría contigo!</p>	Cortina musical	60 seg

	<p>Para que me puedas ayudar, es importante que registres en tu cuaderno la información brindada. (pausa, 10 seg)</p>		
	<p>¡Bien! ¡Empecemos!</p> <p>Mi mamá quiere preparar un solterito de tarwi y tiene la siguiente receta: Solterito de tarwi (Receta para 5 raciones)</p> <p>1/2 kg de tarwi pelado 1/4 kg de cebolla 1/8 kg de queso fresco 1/4 kg de habas frescas 1/8 kg de tomate 3 limones 1 cucharada de aceite</p> <p>¿Cómo podría saber qué cantidad de los ingredientes necesita si quiere preparar esta receta para 10 raciones? (pausa, 5 seg)</p>	Cortina musical	90 seg
	<p>Antes de empezar a resolver el problema responde las siguientes preguntas:</p> <p>¿De qué trata el problema? (pausa, 5 seg)</p> <p>¿Qué números representan las cantidades que aparecen en la receta? (pausa, 5 seg)</p> <p>¿Qué nos pide el problema? (pausa, 5 seg)</p> <p>¿Alguna vez has resuelto una situación parecida? ¿Qué has pensado hacer? ¿Qué materiales nos pueden ayudar?</p> <p>Coméntale a la persona que en estos momentos te acompaña. (pausa, 30 seg)</p> <p>“Wau, ¿ya tienes idea de cómo hacerlo?”</p>	Cortina musical	60 seg

	<p>¡Fantástico!</p>		
	<p>¡Bien! ¡Empecemos! ¿Lo hacemos juntos?</p> <p>Recordemos: Tenemos una receta de Solterito de tarwi para 5 raciones, donde emplea: $\frac{1}{2}$ kg de tarwi pelado $\frac{1}{4}$ kg de cebolla $\frac{1}{8}$ kg de queso fresco $\frac{1}{4}$ kg de habas frescas $\frac{1}{8}$ kg de tomate 3 limones 1 cucharada de aceite</p> <p>¿Cómo podría saber qué cantidad de ingredientes necesita si quiere preparar para 10 raciones?</p> <p>Si para 5 raciones se necesita $\frac{1}{2}$ kg de tarwi, entonces para 10 raciones se debe adicionar $\frac{1}{2}$ kg más, entonces tenemos que hallar: $\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = ?$ ¿Qué tienen en común estas fracciones? (pausa, 5 seg) ¡Sí, tienen el mismo denominador! ¿Con qué nombre se les conoce a aquellas fracciones que tienen el mismo denominador? (pausa, 5 seg) ¡Así es, son fracciones homogéneas!</p> <p>Para sumar lo haremos empleando una hoja de papel de forma rectangular. ¡Empezamos!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Divide el papel doblando en dos partes iguales. - Pinta cada mitad obtenida y cuenta las partes que representan la cantidad de tarwi: 	<p>Cortina musical</p>	<p>420 seg</p>



Obtenemos dos medios y la unidad se puede entender como dos medios.

Representemos simbólicamente el procedimiento a realizar:

$$\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = \frac{1+1}{2} = \frac{2}{2} = 1$$

Entonces para 10 raciones se necesita 1 kg de tarwi.

¡Seguimos!

Si para 5 raciones se necesita $\frac{1}{4}$ kg de cebolla entonces para 10 raciones se empleará:

$$\frac{1}{4} + \frac{1}{4} = ?$$

Observa que las fracciones también son homogéneas.

Para sumarlas lo haremos empleando otra hoja de papel de forma rectangular.

- Divide el papel doblando en cuatro partes iguales.
- Pinta cada parte obtenida luego de contar las partes que representan la cantidad de cebolla.



¡Muy bien! Pintaste dos cuartos.
 ¿Qué observas? (pausa, 5 seg)
 ¡Exacto! ¡Que equivale a 1/2!

Representemos simbólicamente el procedimiento a realizar:

$$\frac{1}{4} + \frac{1}{4} = \frac{2}{4} = \frac{1}{2}$$



se simplifica

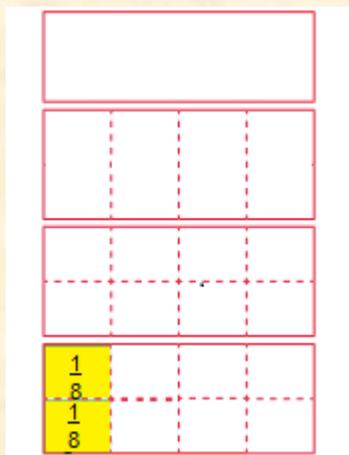
Entonces para 10 raciones necesitaremos 1/2 kg de cebolla.

¡Continuamos!

Si para 5 raciones se necesita 1/8 kg de queso fresco para 10 raciones se empleará:

$$1/8 + 1/8 = ?$$

Ahora dobla la hoja en ocho partes iguales y colorea dos partes y cuenta las partes que representan la cantidad de queso:



¡Muy bien! Pintaste dos octavos.
 ¿Qué observas? (pausa, 5 seg)
 ¡Exacto! ¡Que equivale a 1/4!

Representemos simbólicamente el procedimiento a realizar:

$$\frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{1+1}{8} = \frac{2}{8} = \frac{1}{4}$$

Entonces para 10 raciones necesitaremos 1/4 kg de queso fresco.

¡Seguimos!

Si para 5 raciones se necesita 1/4 kg de habas frescas, para 10 raciones:

$$\frac{1}{4} + \frac{1}{4} = \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = \frac{1+1}{4} = \frac{2}{4} = \frac{1}{2}$$

Si para 5 raciones se necesita 1/8 kg de tomate, para 10 raciones:

$$\frac{1}{8} + \frac{1}{8} = \frac{2}{8} = \frac{1}{4} \text{ kg de tomate}$$

Limones: $3 + 3 = 6$ limones

Aceite: $1 + 1 = 2$ cucharadas de aceite

	<p>¡Listo ya tenemos la receta para 10 raciones! Solterito de tarwi (Receta para 10 raciones)</p> <p>1kg de tarwi pelado 1/2 kg de cebolla 1/4 kg de queso fresco 1/2 kg de habas frescas 1/4 kg de tomate 6 limones 2 cucharadas de aceite ¡Buen trabajo!</p>		
	<p>¡Sigamos escuchando el diálogo entre Valentina y su mamá!</p> <p>Valentina: “Mamá, mamá; que más tendremos que hacer para preparar nuestra receta saludable”.</p> <p>Mamá: “Recuerdo que ayer compré $\frac{3}{4}$ kg de queso fresco, ¿cuánto queso me quedará después de preparar el solterito de tarwi para 10 raciones?”</p> <p>Valentina: “No lo sé mamá, pero lo puedo averiguar hoy con la ayuda de mis amigos y amigas de la sesión radial”.</p> <p>Mamá: “¡Qué bueno hijita!, yo también participaré de la sesión radial”.</p> <p>Queridos niños y niñas, Valentina quiere que la sigan ayudando. ¿Pueden ayudarla? ¡Gracias! ¡Sabía que contaría contigo!</p> <p>Escribe en tu cuaderno: Mi mamá compró $\frac{3}{4}$ kg de queso fresco, ¿cuánto kg de queso le quedará después de preparar el solterito de tarwi para 10 raciones?</p> <p>Te repito: Mi mamá compró $\frac{3}{4}$ kg de queso fresco, ¿cuánto kg de queso le quedará después de preparar el solterito de tarwi para 10 raciones?</p> <p>Antes de empezar a resolver el problema responde las siguientes preguntas: ¿Cuántos kg de queso fresco compró la mamá de Valentina? (pausa, 5 seg) ¿Cuántos kg de queso se necesita según la receta para 10 raciones? (pausa, 5 seg)</p>		

¿Alguna vez has resuelto una situación parecida? y ¿qué has pensado hacer? **(pausa, 5 seg)**

Coméntale a la persona que en estos momentos te acompaña. **(pausa, 30 seg)**

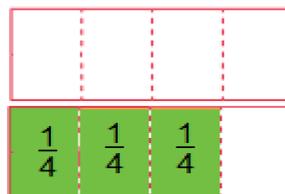
“Wau, ¿ya tienes idea de cómo hacerlo?”

¡Fantástico!

¡Bien! ¡Empecemos! ¿Lo hacemos juntos?

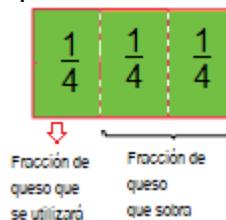
Recordemos: Mi mamá compró $\frac{3}{4}$ kg de queso fresco, ¿cuánto queso le quedará después de preparar el solterito de tarwi para 10 raciones?

Utilizaremos la hoja de papel dividida en 4 partes iguales y pinta $\frac{3}{4}$ que representa los $\frac{3}{4}$ de kilogramo de queso que se tiene:



Ahora quédate con los $\frac{3}{4}$ (puedes recortarlo)

¡Muy bien, ahora quita, una de las tres partes, es decir $\frac{1}{4}$ que representa la cantidad de queso que se utilizará para preparar la receta para 10 raciones:



¿Cuántos cuartos te queda? **(pausa, 5 seg)**

¡Muy bien, queda $\frac{2}{4}$! Que simplificando (es decir dividimos al numerador y denominador entre 2) obtenemos $\frac{1}{2}$

Representemos simbólicamente el procedimiento a realizar:

$$\frac{3}{4} - \frac{1}{4} = \frac{3-1}{4} = \frac{2}{4} = \frac{1}{2}$$

Ya podemos dar respuesta al problema.

Quedará $\frac{1}{2}$ kg de queso fresco.

¡Muy bien, buen trabajo!

Recuerda:

- ✓ Las fracciones homogéneas son aquellas que tienen como denominador el mismo número. Por ejemplo:

$$\frac{2}{4} \quad \frac{1}{4} \quad \frac{3}{4}$$

- ✓ Para sumar fracciones homogéneas se copia el mismo denominador y se suman los numeradores. Así tenemos que:

$$\frac{2}{8} + \frac{4}{8} = \frac{2+4}{8} = \frac{6}{8} = \frac{3}{4}$$

- ✓ Para restar fracciones homogéneas se copia el mismo denominador y se restan los numeradores. Así tenemos que:

$$\frac{4}{8} - \frac{2}{8} = \frac{4-2}{8} = \frac{2}{8} = \frac{1}{4}$$

Cortina musical

90 seg

¡Queridos niños y niñas! Como se han dado cuenta, hoy a partir de un diálogo, ayudamos a Valentina a resolver problemas calculando en fracciones los ingredientes que se necesita para una receta nutritiva.

¿Se han divertido? ¿Les ha gustado? **(pausa, 5 seg)**

¡Claro que sí! ¡Muy bien! ¡Los felicito!

¡Es importante reconocer que nuestro bienestar nutricional depende del contenido y cantidad de nutrientes de los alimentos que consumimos!

Reflexionemos:

¿Qué han aprendido hoy? **(pausa, 5 seg) ...**

Cortina musical

240 seg

¿Tuviste alguna dificultad?
¿Para qué les servirá lo aprendido?
¡Bien!

Atención queridos niños y niñas del **quinto grado** de primaria, para continuar con tu aprendizaje, te invito a averiguar algunas recetas nutritivas y elige una de ellas para elaborar una lista de ingredientes para 16 personas utilizando fracciones. Por ejemplo:
María quiere preparar una tortilla de espinacas para sus hijos y encuentra la siguiente receta:

Tortilla de espinaca (4 raciones)

$\frac{1}{4}$ Kg de huevos
 $\frac{1}{2}$ kg de espinacas frescas
 $\frac{1}{4}$ kg de queso fresco
 $\frac{2}{3}$ de taza de aceite
1 cebolla
2 dientes de ajo
 $\frac{1}{3}$ de cuchara de sal

¿Qué cantidad de ingredientes necesita para preparar la tortilla de espinacas para 8 raciones?

¡No te olvides colocarlo en la guía de alimentación saludable que es el producto de tu experiencia!

Y para ustedes queridos niños y niñas del **sexto grado** de primaria, para continuar con tu aprendizaje, te invito a averiguar algunas recetas nutritivas y elige una de ellas para elaborar una lista de ingredientes para 16 personas utilizando fracciones. Por ejemplo:
María quiere preparar una tortilla de espinacas para sus hijos y encuentra la siguiente receta:

Tortilla de espinaca (4 raciones)

$\frac{1}{4}$ Kg de huevos
 $\frac{1}{2}$ kg de espinacas frescas
 $\frac{1}{4}$ kg de queso fresco
 $\frac{2}{3}$ de taza de aceite
1 cebolla
2 dientes de ajo

	<p>1/3 de cuchara de sal ¿Qué cantidad de ingredientes necesita para preparar la tortilla de espinacas para el triple de raciones?</p> <p>¡No te olvides colocarlo en la guía de alimentación saludable que es el producto de tu experiencia!</p> <p>Queridos niños y niñas, hemos llegado al final de nuestro Programa radial “Aprendo en Casa”. Para seguir aprendiendo es necesario que complementes tus aprendizajes desarrollando las actividades. Ubica en tu Cuaderno de Autoaprendizaje de Matemática del 5° grado, la unidad 7, las páginas 206 y 207.</p> <p>Ubica en tu Cuaderno de Autoaprendizaje de Matemática del 6° grado, unidad 7, las páginas 205 al 207.</p>		
CIERRE	<p>¡Estimados padres y madres de familia! Se recomienda que sigan acompañando a su niño o niña para que participe puntualmente de los programas radiales.</p> <p>Ayuden a su menor hijo o hija para que cumpla con los productos previstos, los coloque en su portafolio y les explique cómo lo elaboraron y para que le servirá lo aprendido.</p> <p>¡Queridos estudiantes! Recuerden que es importante seguir organizando su portafolio con los productos que indicamos en la sesión radial. Si necesitan apoyo consulten con su maestra (o) y revisen su cuaderno de autoaprendizaje.</p>	Cortina musical	40 seg
	<p>A ustedes estimados colegas docentes, nuestro reconocimiento por el trabajo que realizan con sus queridos estudiantes. Los animamos a seguir planificando actividades complementarias, así como retroalimentando sus aprendizajes y orientando el uso del cuaderno de autoaprendizaje. Bríndales el apoyo necesario para que tengan organizado con criterio su portafolio en función a las áreas trabajadas. Orienta a tus estudiantes para que desarrollen la ficha de Autoaprendizaje demostrando lo aprendido. (pausa, 5 seg)</p>	Cortina musical	30 seg
	<p>¡Felicitaciones a todos y todas, nos encontraremos en la próxima sesión radial de “APRENDO EN CASA” ¡Nos vemosooooos! ¡Chauuu!</p>	Cortina musical	10 seg

Referencias:

- Cuaderno de Autoaprendizaje Matemática 5° grado, unidad 7, páginas 206 y 207.
- Cuaderno de Autoaprendizaje Matemática 6° grado, unidad 7, páginas al 205 al 207.

PERSONAL SOCIAL 1° Y 2° grado

TÍTULO DE LA SESIÓN: “Identificamos hábitos alimentación de las familias”

Área curricular: Personal Social.		Fecha de entrega:
Propósito de la sesión: <i>Identificar hábitos alimenticios para una cultura alimenticia saludable.</i>		
Breve descripción de la sesión: Identificarán casos de hábitos alimenticios en las familias; luego Reflexionarán sobre los hábitos alimenticios de las familias y los problemas de la salud que estos ocasionan; finalmente representarán un cuadro con los hábitos alimenticios y los efectos en la salud		
Competencia: Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común. Capacidades: <ul style="list-style-type: none"> • Interactúa con las personas reconociendo que todos tenemos derechos. • Construye y asume normas y leyes. • Maneja conflictos de manera constructiva. • Delibera sobre asuntos públicos. • Participa en acciones que promueven el bienestar común. 		
Ciclo: III- 1° y 2° grado de primaria		
Especificaciones Técnicas		
Software: Adobe Audition Formato: mp3 Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer) Tono: Ameno/Entretenido/Crítico Frecuencia: Semanal, quincenal o diaria Duración: 25 minutos		
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO	
	Locución	Efecto
		Dur

INTRODUCCIÓN	<p>Hola, hola, buenas tardes queridos niños y niñas del 1° y 2° grado de primaria, y a todas las familias que día a día nos acompañan en este programa radial “Aprendo en Casa”.</p> <p>Soy la profesora Dolibeth y les doy la cordial bienvenida a esta nueva maravillosa aventura de aprendizaje radial en el área de Personal Social.</p>	Cuña introductoria (10 segundos)	10 seg
	<p>Como siempre, iniciamos recordando las medidas de protección del virus COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo primero, lávate las manos con agua y jabón de manera permanente. • Cúbrete con el antebrazo al toser o estornudar. • Recuerda a tus padres limpiar con desinfectante los espacios y objetos de uso común. • Si sales de casa usa tu mascarilla y mantén tu distancia. ¡Así nos cuidaremos todos! <p>Te invito a ubicarte en tu espacio de estudio para desarrollar las actividades. Debes tener en tu mesa, un cuaderno y unas hojas bond, lápices de colores y borrador. Invita a un integrante de la familia para que te acompañe.</p>		
	<p>Queridos niños y niñas, estamos en la segunda experiencia de aprendizaje del mes de octubre, denominado: “Elaboremos dietas saludables con alimentos que ofrece la biodiversidad de nuestra comunidad”, con la intención de promover el aprovechamiento adecuado de los alimentos nutritivos que ofrece la biodiversidad de su comunidad a través del folleto nutritivo.</p> <p>Y en el área de Personal Social desarrollaremos dos sesiones de aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Identificamos hábitos de alimentación de las familias”. - “Proponemos un mensaje para difundir una cultura nutricional saludable”. <p>El día de hoy desarrollaremos la sesión: “Identificamos culturas alimenticias de las familias”. Repito “Identificamos prácticas de cultura nutricional en la familia”.</p> <p>Nuestro reto será identificar hábitos alimenticios para una cultura alimenticia saludable. ¡Interesante!, ¿verdad? (pausa, 5 seg)</p> <p>Para lograr este reto haremos las siguientes actividades: Primero, identificarán casos de hábitos alimenticios en las familias;</p>		180 seg

	<p>Luego, reflexionarán sobre culturas alimenticias de las familias y los problemas de la salud que estos ocasionan; Finalmente, representarán un cuadro con los hábitos alimenticios y los efectos en la salud.</p> <p>¿Qué les parece el reto, lo lograremos verdad? ¡Vamos que sí se puede! (pausa, 5 seg)</p>		
<p>CUERPO</p>	<p>Queridos niños y niñas, empecemos escuchando los siguientes anuncios, presten mucha atención:</p> <div data-bbox="392 502 1176 805" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Bodega “Paquita”, anuncia a su distinguida clientela: ¡Llegó la deliciosa manzana, piña, naranja y mango! ¡Compre, compre caserita!, manzana, piña, naranja y mango. ¡También tenemos, los riquísimos helados, caramelos y galletas rellenas! ¡Compre, compre caserita! Helados, caramelos y galletas rellenas.</p> </div> <p>Queridos niños y niñas, conversemos, recuerden que pueden compartir sus respuestas con la familia que les acompaña:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿A qué te recuerda este anuncio? (pausa, 10 seg) - ¿Qué elegirías para comer? (pausa, 10 seg) - ¿Qué puede ocasionar a tu salud esa elección? (pausa, 10 seg) <p>¡Muy bien! Ahora que tienes las respuestas, las tendrás en cuenta en el desarrollo de esta sesión porque vamos a reflexionar al identificar hábitos alimenticios para una cultura alimenticia saludable. Y si aún no escribiste el título de la sesión, toma nota: Identificamos prácticas de cultura nutricional en la familia. (pausa, 10 seg)</p>	<p>audio sonidos de la naturaleza (1 minuto)</p>	<p>60 seg</p>

	<p>alimentos tienen un octógono de advertencia que significa alimentos procesados. Por eso yo elijo comer ¡alimentos naturales!</p> <p>Queridos niños y niñas, conversemos sobre ambos casos, recuerden que deben tomar nota de las preguntas para responder en el cuaderno.</p> <p>1ª pregunta: ¿Sobre qué trata el caso? Repito ¿Sobre qué trata el caso? (pausa, 10 seg)</p> <p>Escuchen mi respuesta y veamos si coincidimos: Ambos casos tratan de hábitos alimenticios distintos que tienen Oscar Luis y Alessa.</p> <p>2ª pregunta: ¿Cómo es el refrigerio de Oscar Luis y de Alessa? Repito ¿Cómo es el refrigerio de Oscar Luis y de Alessa? (pausa, 10 seg)</p> <p>Les comparto mi respuesta. Oscar Luis consume alimentos naturales en su refrigerio, como el mango, la piña y la soya. Todos estos alimentos contienen muchos nutrientes que nuestro cuerpo necesita para estar sano.</p> <p>Alessa, consume alimentos procesados en el refrigerio, como frugos y galleta rellena. Estos alimentos suelen ser ricos en energía, pero no tienen los nutrientes y fibra que el organismo necesita para tener una buena salud.</p> <p>En este caso identificamos dos hábitos alimenticios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación con alimentos naturales - Alimentación con alimentos procesados <p>3º pregunta: ¿Por qué crees que Oscar Luis elige consumir alimentos naturales y por qué Alessa elige consumir alimentos procesados? Repito ¿Por qué crees que Oscar Luis elige consumir alimentos naturales y por qué Alessa elige consumir alimentos procesados? (pausa, 10 seg)</p> <p>Presten atención a mi respuesta: yo creo que Oscar Luis elige los alimentos naturales</p>		<p>180 seg</p> <p>80 seg</p>
--	--	--	------------------------------

porque él está consciente que las frutas como la piña, mango, así como la leche de soya son alimentos que tiene los nutrientes que el organismo necesita para una buena salud. Creo que Alessa, elige alimentos procesados, porque cree que por ser agradables le pueden calmar las ganas de comer, pero ella no es consciente que los productos procesados que consume le pueden causar enfermedades como la desnutrición y obesidad.

4ª pregunta: ¿Qué crees que le esté sucediendo a Alessa cuando dice que se cansa rápido y le duele la cabeza? Repito **¿Qué crees que le esté sucediendo a Alessa cuando dice que se cansa rápido y le duele la cabeza? (pausa, 10 seg)**

Nuevamente comprobemos nuestras respuestas. Si Alessa siente cansancio y dolor de cabeza, puede ser consecuencia de que algo en su alimentación no está bien, recordemos que ella consume productos procesados. Ella está padeciendo de alguna enfermedad.

Nuestro organismo necesita consumir alimentos saludables en cantidades adecuadas y con suficientes nutrientes, para estar bien de salud. Por ejemplo, un desayuno con leche de soya, un huevo y papa sancochada, es una buena elección.

Estimados niños y niñas, recordemos el mensaje que comparte el tío de Oscar Luis: Existen alimentos que contienen mucho azúcar, grasa y sodio, su consumo en exceso provoca desnutrición y obesidad. Estos alimentos tienen un octágono de advertencia que significa alimentos procesados.

Efectivamente, los alimentos que contienen sustancias que fueron agregadas en exceso como, sodio, grasa y azúcar, sea para proporcionar más sabor y puedan resistir en el tiempo, como los jugos envasados, gaseosas, todo tipo de golosinas y entre otros, traen una advertencia publicitaria dirigida al público. Esta advertencia es reconocida con una figura de forma octogonal, y que traen estos mensajes:

- Alto en sodio, alto en azúcar, alto en grasas saturadas o contiene grasas trans, además de “evitar su consumo excesivo” o “evitar su consumo”

Es importante conocer que, el exceso de azúcar, grasa y sodio, pueden provocar enfermedades, como la desnutrición, obesidad, entre otros. Por eso elige consumir alimentos naturales, no a los alimentos procesados. Estás en tu derecho conocer y elegir.

Para cerrar este proceso reflexivo, les presento la siguiente situación:

Si tuvieras la oportunidad de elegir para tu refrigerio,
¿Cuál de estas opciones elegirías y por qué?

Opción 1: Refresco de piña, con una tortilla de huevos con espinaca.

Opción 2: Una gaseosa, con unas galletas rellenas.

Ahora, elige tu refrigerio y da una razón de tu elección (**causa, 10 seg**) ¿Qué tal si Luhana nos comparte sus respuestas?:

Luhana: Maestra, yo elegiría la opción 1 como refrigerio. Porque ahora comprendí que los productos naturales contienen los nutrientes que el cuerpo necesita para estar sanos.

Es una respuesta inteligente Luhana, estoy segura que los demás niños y niñas eligieron la mejor opción. A continuación, les presento dos preguntas, que es necesario que conversen con la familia para reflexionar a partir de la información que estamos compartiendo.

1° pregunta: ¿Qué hábito alimenticio tu familia? Repito **¿Qué hábito alimenticio tu familia? (causa, 10 seg)**

2° ¿Crees que ese hábito alimenticio beneficia una alimentación nutritiva a tu familia?
¿Por qué? ¿Crees que ese hábito alimenticio beneficia una alimentación nutritiva a tu familia? ¿Por qué? (**causa, 10 seg**)

Conclusión:

	<ul style="list-style-type: none"> - Si nuestros hábitos alimenticios contienen alimentos naturales como frutas, verduras, cereales y legumbres, nos permitirá estar sanos, vamos a crecer, jugar, aprender; de lo contrario, si consumimos alimentos procesados, altos en grasa, azúcar o sodio, podemos tener enfermedades como la desnutrición, o estar muy gordos. - Alimentarnos, pasa por comprender el significado de alimentación saludable, aprender a elegir lo que se debe comer, las cantidades que se debe comer, además combinarlos para que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios para estar con buena salud. <p>Entonces alimentarnos no es comer solo por el deseo de comer, o porque es agradable, o porque me guste algo.</p>		
	<p>Estimados niños y niñas del 1° y 2° grado, es el momento de elaborar el producto para lograr el reto de la sesión de hoy y lo haremos de la siguiente manera, presten atención:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escriban en una hoja bond o del cuaderno lo siguiente: hábitos alimenticios y los efectos en la salud. Tomen nota: hábitos alimenticios y los efectos en la salud. (pausa, 10 seg) - Traza un cuadro en la mitad de la hoja de papel (pausa, 10 seg) - Luego, traza una línea en el centro del cuadro (pausa, 10 seg) - Ahora ya tienes un cuadro dividido en dos partes iguales. En cada cuadro dibujarás y escribirás los hábitos alimenticios naturales y procesados, del cual hablamos en esta sesión y los efectos que tienen en nuestra salud. ¡A realizar la tarea, que yo les acompaño! (pausa, 30 seg) <p>Recuerda, si aún no concluíste el trabajo, puedes continuar al término de esta sesión. Recuerda que este trabajo lo debes organizar en tu portafolio, porque al finalizar esta</p>		60 seg

	<p>experiencia de aprendizaje lo utilizarás para el álbum de la alimentación saludable.</p>		
	<p>Y llegó el momento de recordar el aprendizaje del día, respondan estas preguntas:</p> <p>¿Qué aprendimos en esta sesión de aprendizaje? Repito ¿Qué aprendimos en esta sesión de aprendizaje? (pausa, 10 seg)</p> <p>El propósito de aprendizaje de hoy fue identificar hábitos alimenticios para una cultura alimenticia saludable. ¿Lograste describir? (pausa, 10 seg)</p> <p>¿Para qué nos servirá este aprendizaje? (pausa, 10 seg)</p>		60 seg
CIERRE	<p>Queridos niños y niñas de 1° y 2° grados, llegó el momento de orientar las actividades complementarias para desarrollar al término de esta sesión. Presten atención:</p> <p>Mi Cuaderno de Autoaprendizaje de Personal Social 1°grado. Unidad 5, Actividad 2: Conocemos los elementos sociales del lugar donde vivimos Pág. 102 Y 103 Responde las preguntas sobre los elementos sociales y naturales y responde las preguntas.</p> <p>Mi Cuaderno de Autoaprendizaje de Personal Social 2°grado. Unidad 5, Actividad 2: Reconocemos los elementos y áreas naturales de nuestra comunidad. Pág. 104 y 105. Completa y responde a las preguntas sobre los elementos naturales y sociales.</p> <p>Asimismo, desarrollarán una ficha de autoaprendizaje de esta sesión. Observen y lean con atención las acciones a desarrollar, que se muestran a través de imágenes y textos.</p>		120 seg
	<p>Estimados padres y madres de familia, nuestro reconocimiento al apoyo que realizan en el aprendizaje a sus hijos e hijas. Es muy importante recordar a sus hijos el desarrollo de las actividades complementarias y apoyarlos en los materiales o información de la familia que lo requieran.</p>		

	<p>Estimados docentes, les invitamos a escuchar con mucha atención las sesiones radiales para tener información y así planificar las actividades de aprendizaje complementarias e incluyan la retroalimentación.</p> <p>Recuerden orientar el desarrollo de la ficha de autoaprendizaje que deben realizar como actividad complementaria de cada sesión.</p>		180 seg
	<p>Queridos niños y niñas, estimados padres y madres de familia, y llegó el momento de despedirnos, agradeciéndoles por su participación en la sesión del día de hoy. Hasta la próxima semana, que nos volveremos a encontrar en este programa radial “Aprendo en casa”. ¡hasta la próxima!</p>		

Fuente consultada:

<https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
alimentación y nutrición

<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/guias-alimentarias>
guías alimentarias de la Población Peruana – Lima 2019- MINSA

<https://bsginstitute.com/bs-campus/blog/los-recursos-naturales-en-el-peru-87>
Los Recursos Naturales en el Perú

Agroforestería en la zona de amortiguamiento del parque nacional del Manu
http://www.cesvi.org.pe/descargas/manuales2015/manual_agroforesteria.pdf
 Parque nacional del Manu
https://es.wikipedia.org/wiki/Parque_nacional_del_Manu

la agricultura andina- FAO
http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP_FaoRlc/old/prior/segalim/prodalim/prodveg/cdrom/contenido/libro09/Cap3_4.htm

3° Y 4° grado

TÍTULO DE LA SESIÓN 1: “Identificamos prácticas de cultura nutricional en la familia”

Área curricular: Personal Social.		Fecha de entrega:		
Propósito de la sesión: Identificar las prácticas alimentarias que beneficien una buena cultura nutricional.				
Breve descripción de la sesión: En esta sesión los estudiantes a partir de un testimonio identificarán las prácticas alimenticias de su familia; analizarán información sobre una buena cultura nutricional luego reflexionarán sobre su forma de alimentarse. Finalmente elaborarán una lista de comidas que contienen alimentos nutritivos.				
Competencia: Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común Capacidades: <ul style="list-style-type: none"> • Interactúa con las personas reconociendo que todos tenemos derechos. • Construye y asume normas y leyes. • Maneja conflictos de manera constructiva. • Delibera sobre asuntos públicos. • Participa en acciones que promueven el bienestar común. 				
Ciclo: IV - 3° y 4° grado de primaria				
Especificaciones Técnicas				
Software: Adobe Audition				
Formato: mp3				
Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer)				
Tono: Ameno/Entretenido/Crítico				
Frecuencia: Semanal, quincenal o diaria				
Duración: 25 minutos				
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		Efecto	Dur
	Locución			

	<p>Hola, hola, buenas tardes queridos estudiantes del 3° y 4° grado de primaria, y a las familias que día a día nos acompañan en este programa radial “Aprendo en Casa”.</p> <p>Soy la profesora Dolibeth y les doy la cordial bienvenida a esta nueva maravillosa aventura de aprendizaje radial en el área de Personal Social.</p>	Cuña introductoria (10 seg)	10 seg
	<p>Como siempre iniciamos recordando las medidas de protección del virus COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo primero, lávate las manos con agua y jabón de manera permanente. • Cúbrete con el antebrazo al toser o estornudar. • Recuerda a tus padres limpiar con desinfectante los espacios y objetos de uso común. • Si sales de casa usa tu mascarilla y mantén tu distancia. ¡Así nos cuidaremos todos! <p>Ponte cómodo, te invito a ubicarte en tu espacio de estudio para desarrollar las actividades. Debes tener en tu mesa un cuaderno y unas hojas bond, lápices de colores y borrador. Invita a un integrante de la familia para que te acompañe.</p>		
INTRODUCCIÓN	<p>Queridos estudiantes, estamos en la segunda experiencia de aprendizaje del mes de octubre, denominado: “Promovemos el consumo de alimentos nutritivos de nuestra biodiversidad para el cuidado de la salud”, con la intención de promover el aprovechamiento adecuado de los alimentos nutritivos que ofrece la biodiversidad de su comunidad a través del folleto sobre la importancia de la alimentación.</p> <p>Y en el área de Personal Social desarrollaremos dos sesiones de aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Identifica las prácticas alimentarias que beneficien una buena cultura nutricional. - “Proponemos un texto para difundir una cultura nutricional saludable”. <p>El día de hoy desarrollaremos la sesión: “Identificamos prácticas de cultura nutricional en la familia”. Repito “Identificamos prácticas de cultura nutricional en la familia”.</p> <p>Nuestro reto será identificar las prácticas alimentarias que beneficien una buena cultura nutricional. ¡Interesante!, ¿verdad? (pausa, 5 seg)</p> <p>Para lograr este reto haremos las siguientes actividades: Primeramente, identificarán a partir de un testimonio las prácticas alimenticias de su familia. Luego, analizarán información sobre una buena cultura nutricional.</p>		180 seg

	<p>Luego, reflexionarán sobre su forma de alimentarse. Finalmente, elaborarán una lista de comidas que contienen alimentos nutritivos.</p> <p>¿Qué les parece el reto, lo lograremos verdad? ¡Vamos, que sí se puede! (pausa, 5 seg)</p>		
<p>CUERPO</p>	<p>Queridos estudiantes, empecemos escuchando estos mensajes, presten atención:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos. - Fortalece tu cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal como huevos, carnes, sangrecita, pescado y lácteos. - Advertencia, alto en azúcar, evitar su consumo excesivo. <p>Bien, respondan en su cuaderno las ideas que tienen sobre las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál será el propósito de estos mensajes? (pausa, 5 seg) - El primer mensaje dice: Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos. ¿por qué crees que se debe consumir con moderación estos productos? (pausa, 5 seg) - El segundo mensaje dice: Fortalece tu cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal como huevos, carnes, sangrecita, pescado y lácteos. ¿Por qué crees que el consumo de alimento de origen animal fortalece tu cuerpo y mente? (pausa, 5 seg) - Alguna vez has escuchado o leído este mensaje: Advertencia, alto en azúcar, evitar su consumo excesivo. ¿Qué significa? (pausa, 5 seg) <p>Queridos estudiantes, tengan en cuenta sus respuestas a estas preguntas, que son sus saberes previos sobre lo que aprenderemos el día de hoy. Porque en esta sesión vamos a identificar los hábitos alimenticios que benefician en la práctica de una cultura nutricional.</p> <p>Entonces escriban en el cuaderno el título de la sesión: Identificamos prácticas de cultura nutricional en la familia. Lo primero que haremos es escuchar un caso sobre prácticas alimenticias de dos familias que se presenta a continuación. ¡Presten atención!</p>	<p>60 seg</p> <p>audio sonidos de la naturaleza (1 minuto)</p>	<p>60 seg</p>

Son dos familias que viven una a continuación de la otra en una comunidad rural de la selva. Ambas familias se dedican a la agricultura sembrando arroz, yuca, plátano, frijoles, cacao; así como una variedad de frutas como naranja, piña, palta, plátano y uva; la tierra es tan prodigiosa y también han preparado hortalizas con tomates, lechuga, col china y rabanito; y eso no es todo, también se dedican a la crianza de gallinas y cuyes. Cada mañana muy temprano esto es lo que sucede en cada familia.

La familia de Ysabel.

Los padres de Ysabel organizan a sus hijos para las tareas a realizar. El menor, es el responsable de sacar los huevos del corral para el desayuno, el hermano mayor se encarga de recoger algunas verduras que también servirán para el almuerzo, mientras que el papá se encarga de sacar la yuca y la mamá va preparando el chocolate. Es el momento de poner la mesa y todos juntos se aprestan a tomar el delicioso desayuno. ¡Vaya, que plato!, es un delicioso batido de huevo con verduras, acompañado de unas yucas y una buena taza de chocolate. Ahh y en el centro de la mesa, un buen plato de fruta picada.

La familia de Jacob

Los padres de Jacob de igual modo organizan a sus hijos para las tareas de la mañana. Uno de los hermanos se encarga de sacar los huevos del corral para entregar en la bodega, el papá con los hermanos cosecha el plátano y las frutas, atrapan algunas gallinas para llevar al mercado de la ciudad, y la mamá va preparando el desayuno. Es el momento de poner la mesa, pero todo sucede tan rápido porque varios integrantes de la familia tienen que ir a la ciudad. Es un delicioso plato de fideos con atún, con arroz y plátanos, acompañado con una buena taza de café.

Queridos estudiantes, vamos a conversar sobre ambos casos, recuerden que deben tomar nota de las preguntas para responder en el cuaderno, al finalizar estaré compartiendo mis respuestas.

1ª pregunta: ¿Sobre qué trata ambos casos? Repito **¿Sobre qué trata ambos casos? (causa, 10 seg)**

2ª pregunta: ¿Qué diferencias existen entre ambos casos? Repito **¿Qué diferencias existen**

60 seg

momento de compartir los alimentos.

Estas prácticas alimentarias, muchas veces responden a la disponibilidad de los productos de un determinado lugar, al conocimiento para elegir y prepararlos. Una alimentación inadecuada, no siempre es resultado de la escasez de los alimentos o por escasez de dinero, también es por falta de conocimiento sobre la importancia de la alimentación y la nutrición.

De acuerdo al caso en la familia de Isabel, la mamá preparó en el desayuno un batido de huevo con verduras, esto es un claro ejemplo que la mamá combina los diferentes tipos de alimentos que contienen los nutrientes que necesita el cuerpo. En la familia de Jacob se identifica el uso excesivo de carbohidratos que se encuentra en los alimentos procesados como los fideos y en los alimentos naturales como el plátano y el arroz, la ingesta de muchos carbohidratos puede causar obesidad o desnutrición.

Queridos estudiantes, para comprender más el significado de una alimentación nutritiva y no nutritiva escuchemos el siguiente caso.

El refrigerio de Ysabel y Jacob

Las familias de Ysabel y Jacob viven en la misma comunidad, ellos son vecinos. Todos los días por la tarde se reúnen para jugar en la huerta y al concluir sienten hambre. Entonces, Ysabel trae las naranjas y el plátano para invitar a Jacob; pero Jacob, sale corriendo y trae de casa un néctar de naranja y su galleta preferida también para invitarle a Ysabel.

Ysabel, preocupada le dice a Jacob, tienes que tener cuidado, lee la advertencia en la galleta, dice: Advertencia, alto en grasas saturadas, evitar su consumo excesivo y luego lee el envase del néctar: advertencia, alto en azúcar, evitar su consumo excesivo, y comenta: Recuerdas que lo aprendimos en la escuela el año anterior, por eso en mi familia consumimos las frutas naturales del huerto, son más nutritivas. Jacob le responde: Sí, tienes razón, pero estas son más ricas y son dulces.

Ysabel finaliza diciendo: Debes saber que las personas tenemos derecho de conocer y elegir lo que es bueno o malo, especialmente para la salud, ¡yo elijo siempre lo mejor para

mí!

A continuación, conversemos sobre lo escuchado, ¿qué les pareció el caso sobre el refrigerio de Ysabel y Jacob? Es un caso que nos invita a reflexionar. Tomen nota de las preguntas en el cuaderno y respondan:

- ¿Qué efectos trae el consumo de productos naturales y productos procesados? Repito ¿Qué efectos trae el consumo de productos naturales y productos procesados? **(pausa, 10 seg)**
- Jacob, expresa que el néctar y las galletas son ricas y dulces, ¿qué opinas al respecto? Repito Jacob, expresa que el néctar y las galletas son ricas y dulces, ¿qué opinas al respecto? **(pausa, 10 seg)**
- Al finalizar el caso entre Ysabel y Jacob, ella expresa: Las personas tenemos derecho de conocer y elegir lo que es bueno o malo, especialmente para la salud. ¿Qué opinión tienes al respecto? **(pausa, 10 seg)**

En seguida, comparto mis respuestas, seguro que coincidimos:

- Si en nuestra alimentación consumimos productos naturales como las frutas, verduras, cereales y legumbres, nos permitirá estar sanos, vamos a crecer, jugar, aprender; de lo contrario, si consumimos los productos procesados, altos en grasa, azúcar o sodio, podemos tener enfermedades como la desnutrición, o estar muy gordos.
- Alimentarnos no significa saciar el deseo de comer porque está dulce o agradable; principalmente pasa por comprender el significado de alimentación saludable, aprender a elegir lo que se debe comer, las cantidades que se debe comer, además combinarlos para que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios para estar con buena salud.
- En mi opinión, la expresión de Ysabel está bien, porque las personas tenemos el derecho a la alimentación saludable; pero se necesita conocer para elegir lo que nos hace bien o mal. En sentido es importante conocer el significado de la etiqueta de advertencia publicitaria que tiene como símbolo un octógono, que afecta el consumo excesivo de azúcar, sodio y grasa que están en alimentos procesados como bebidas

	<p>envasadas y golosinas.</p> <p>Conclusión:</p> <p>La cultura, costumbres, creencias y estilos de vida de las familias, marcan una práctica alimentaria. Conocer el valor nutricional de los alimentos, las combinaciones adecuadas, pueden mejorar prácticas alimentarias de las familias, valorando los productos naturales que se producen en la comunidad.</p> <p>La alimentación no es solo comer, es comer en compañía, porque promueve hábitos saludables de seguridad en todos los integrantes. Una alimentación saludable reduce el riesgo de sufrir enfermedades como la desnutrición y la obesidad.</p>		
	<p>Estimados estudiantes del 3° y 4° grado de primaria, para lograr el reto de la sesión, es el momento de elaborar el producto. Escriban en una hoja bond o del cuaderno lo siguiente: Listado de comidas que contienen alimentos nutritivos. Tomen nota: Listado de comidas que contienen alimentos nutritivos. ¡A realizar la tarea, que yo les acompaño! (pausa, 30 seg)</p> <p>Recuerda, si aún no concluíste el trabajo, puedes continuar al término de esta sesión. Recuerda que este trabajo lo debes organizar en tu portafolio.</p>		60 seg
	<p>Estimados estudiantes de 3° y 4° grado de primaria, es el momento de recordar el aprendizaje del día, respondan estas preguntas:</p> <p>¿Qué aprendimos en esta sesión de aprendizaje? Repito ¿Qué aprendimos en esta sesión de aprendizaje? (pausa, 10 seg)</p> <p>El propósito de aprendizaje de hoy fue: Identificar los hábitos alimenticios que benefician en la práctica de una buena cultura nutricional. ¿Lograste describir? (pausa, 10 seg)</p> <p>¿Para qué nos servirá este aprendizaje? (pausa, 10 seg)</p>		60 seg
	<p>Queridos estudiantes, llegó el momento de orientar las actividades complementarias para desarrollar al término de esta sesión. Presten atención:</p>		

CIERRE	<p>Mi Cuaderno de Autoaprendizaje de Personal Social 3º grado. Unidad 5, Actividad 2: Asociamos los recursos naturales y las actividades económicas. Pág. 104 y 105 Responde las preguntas sobre recursos naturales.</p> <p>Mi Cuaderno de Autoaprendizaje de Personal Social 4º grado. Unidad 5, Actividad 2: Reconocemos los elementos y áreas naturales de nuestra comunidad. Pág. 104 y 105. Completa y responde a las preguntas sobre los elementos naturales y sociales.</p> <p>Asimismo, desarrollarán una ficha de autoaprendizaje de esta sesión. Observen y lean con atención las acciones a desarrollar, que se muestran a través de imágenes y textos.</p>		120 seg
	<p>Estimados padres y madres de familia, nuestro reconocimiento al apoyo que realizan en el aprendizaje a sus hijos e hijas. Es muy importante recordar a sus hijos el desarrollo de las actividades complementarias y apoyarlos en los materiales o información de la familia que lo requiera.</p>		180 seg
	<p>Estimados docentes, les invitamos a escuchar con mucha atención las sesiones radiales para tener información y así planificar las actividades de aprendizaje complementarias e incluyan la retroalimentación.</p> <p>Recuerden orientar el desarrollo de la ficha de autoaprendizaje que deben realizar como actividad complementaria de cada sesión.</p>		
	<p>Queridos niños y niñas, estimados padres y madres de familia, y llegó el momento de despedirnos, agradeciéndoles por su participación en la sesión del día de hoy. Hasta la próxima semana, que nos volveremos a encontrar en este programa radial "Aprendo en Casa". ¡Hasta la próxima!</p>		

Fuente consultada:

<https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>

Alimentación y nutrición

5° Y 6° grado

Título de la sesión 1 : “Identificamos hábitos de alimentación para una cultura nutricional saludable.”			
Área curricular: Personal Social.		Fecha de entrega:	
Propósito de la sesión: Identificar los hábitos de alimentación para seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos que favorezcan una cultura nutricional saludable			
Breve descripción de la sesión: En esta sesión los estudiantes a partir de ejemplos se analizarán sobre sus hábitos alimenticios, luego a partir de un testimonio reflexionarán sobre sus conocimientos y creencias de la alimentación para diferenciar aquellos que son beneficiosos y perjudiciales para una nutrición saludable. Consultarán a sus familiares y revisarán información de diversas fuentes para analizar el tema tratado; reflexionarán la situación presentada y distinguirán aquellos hábitos saludables de los perjudiciales para promover una cultura nutricional saludable. Finalmente elaborarán un texto comparativo con los beneficios y perjuicios de los alimentos en su salud.			
Competencia: Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.			
Capacidades: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Interactúa con las personas reconociendo que todos tenemos derechos. ▪ Construye y asume normas y leyes. ▪ Maneja conflictos de manera constructiva. ▪ Delibera sobre asuntos públicos. ▪ Participa en acciones que promueven el bienestar común. 			
Grado: V Ciclo – 5° y 6° grado.			
Especificaciones Técnicas			
Software: Adobe Audition			
Formato: mp3			
Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer)			
Tono: Ameno/Entretenido/Crítico			
Frecuencia: Semanal, quincenal o diaria			
Duración: 25 minutos			
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución	Efecto	Duración

INTRODUCCIÓN	<p>Hola, hola ... Bienvenidos queridos estudiantes del 5° y 6° de primaria. Un saludo cordial a la linda familia, que nos acompaña semana a semana en su Programa radial “Aprendo en casa”.</p> <p>Soy, la profesora Silvia y juntos desarrollaremos aprendizajes en el área de Personal Social.</p>	Cortina musical	90 seg
	<p>Queridos estudiantes es nuestro deber protegernos y proteger a los demás para no contagiarnos del COVID-19</p> <p>¡Lo primero! “Mantén tu distancia”, así nos cuidaremos todos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si sales de casa ¡usa tu mascarilla! • Lávate las manos con agua y jabón por espacio de 20 segundos. • Evita tocarte los ojos, boca y nariz con las manos sin lavarte. • Cúbrete con el antebrazo al toser o estornudar. <p>¡Todos a cumplir las recomendaciones!</p>	Cortina musical	30 seg
	<p>Luego de recordar las recomendaciones que debemos seguir, prepara tu lugar de estudio, tener a la mano tus útiles escolares y tu portafolio. También puedes invitar a papá, mamá o familiar para que te acompañe durante esta experiencia de aprendizaje.</p> <p>¡Estamos preparados! ¡Vamos a comenzar!</p>	Cortina musical	20 seg
	<p>Queridos estudiantes de 5° y 6° de primaria, les presento la segunda experiencia de aprendizaje del mes de octubre que se denomina: “Promovemos una alimentación saludable, aprovechando lo que nos ofrece la biodiversidad”.</p> <p>El producto de la experiencia es una guía de alimentación nutritiva.</p> <p>En el área de personal social trabajaremos dos sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificamos hábitos de alimentación para una cultura nutricional saludable. • Propone recomendaciones para fomentar una cultura nutricional saludable. <p>El producto desde el área de Personal Social será una ficha de recomendaciones que fomenta una cultura nutricional saludable.</p> <p>Ahora, presentamos el propósito del día de hoy: Identificar los hábitos de alimentación para seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos que favorezcan una cultura nutricional saludable.</p> <p>¿Cómo lograremos el propósito del día?</p>	Musica que caracteriza a Personal Social	90 seg

	<p>Primero: A partir de ejemplos, analizarán sobre sus hábitos alimenticios. Luego, a partir de un testimonio, reflexionarán sobre sus conocimientos y creencias de la alimentación para diferenciar aquellos que son beneficiosos y perjudiciales para una nutrición saludable.</p> <p>Segundo: Consultarán a sus familiares y revisarán información de diversas fuentes para analizar el tema tratado; reflexionarán la situación presentada y distinguirán aquellos hábitos saludables de los perjudiciales para promover una cultura nutricional saludable.</p> <p>Tercero: Elaborarán un texto comparativo con los beneficios y perjuicios de los alimentos en su salud.</p> <p>Y ¿cuál es el reto del hoy? Elaborar un texto comparativo con los beneficios y perjuicios de los alimentos en su salud.</p> <p>¿Estamos listos? ¡Vamos a comenzar!</p>		
<p>CUERPO</p>	<p>Queridos niños y niñas, escuchemos con atención esto que traen para nosotros.</p> <p style="text-align: center;">Las notirápidas sobre nutrición</p> <p>¿Sabías qué especialistas afirman no que existe cultura alimentaria en hogares y colegios del Perú?</p> <p>¿Sabías qué Perú tiene los diez super alimentos que conquistan el mundo como la quinua, kiwicha, yacón, anchoveta, camu-camu, sachá inchi, maíz morado, guanábana, cañihua y maca?</p> <p>¿Sabías que las diez regiones con mayor índice de obesidad en el Perú son: Moquegua, Tacna, Piura, Lambayeque, Tumbes, Ica, Arequipa, Loreto, Madre de Dios y La Libertad?</p> <p>¿Sabías qué el exceso de sal, azúcar y grasas puede desatar enfermedades como la diabetes, el sobrepeso y la hipertensión?</p> <p>¿Sabías que el consumo de frutas y verduras fortalece el sistema inmunológico?</p> <p>Niños y niñas, hay noticias que preocupan y otras que nos hacen sentir alegres ¿verdad? Díganme, ¿habían escuchado toda esa información? ¿A qué temas se</p>	<p>Música que caracteriza a personal social</p>	<p>120 seg</p>

	<p>estarán refiriendo? Repito la pregunta ¿A qué temas se estarán refiriendo? (pausa, 20 seg) Comparte tu respuesta con el familiar que te acompaña. Compara tu respuesta con la que comparte Santiago con nosotros. Santiago: Profesora, un tema importante es la cultura alimentaria, el consumo de alimentos que provocan algunas enfermedades y los superalimentos con los que contamos los peruanos. Las notirápidas de salud se relacionan con el propósito de la sesión que trabajaremos hoy que es: identifica los hábitos de alimentación para seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos que favorezcan una cultura nutricional saludable. Luana: Se relacionan, profesora, vamos a identificar hábitos de la cultura nutricional saludable. Claro que sí. Continuemos niños y niñas. Tenemos otras preguntas para ustedes. • ¿Cómo es la alimentación en tu familia? (pausa, 20 seg)</p> <p>Vamos a responder desde nuestros saberes previos, ¿qué es lo que sabes o recuerdas de este tema?</p>		
	<p>Queridos niños y niñas, escuchemos con mucha atención el testimonio que comparte con nosotros Joser</p> <p>Hola, yo soy Joser, tengo 12 años, recuerdo que cuando tenía 9 años tuvimos que mudarnos de mi pueblo a Lima. Mamá trabajaba todo el día y dejaba mis alimentos preparados, pero yo no le daba importancia, prefería comer los alimentos “cool” como decían mis amigos, galletas, jugos azucarados, chocolates, papas fritas, queques, gaseosas. Así me fui acostumbrando a consumirlos. Fue pasando el tiempo y mi cuerpo se fue transformando, ya no era el niño delgado que llegó de su pueblo. Mamá se preocupaba porque la ropa me quedaba super apretada. Yo también empecé a preocuparme cuando pasaba al costado de mis amigos y ellos murmuraban, se reían y me miraban mal. Le conté llorando a mamá que no comía lo que ella me dejaba preparado, la quinua, pescado, camote. Ella, muy preocupada porque no sabía lo que sucedía, decidió llevarme al médico.</p> <p>Niños y niñas nos vamos a detener un momento para responder a las siguientes interrogantes:</p>	<p>Música que caracteriza a personal social</p>	<p>360 seg</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué creen que tenemos altos índices de obesidad en nuestro país? (pausa, 20 seg) • ¿Cómo es la alimentación de las personas con sobrepeso y obesidad? (pausa, 20 seg) <p>¿Ya tienes tus respuestas? Es importante que tomes apuntes porque más adelante utilizaremos la información.</p>		
	<p>Seguimos niñas y niños, continuamos escuchando el testimonio de Joser. Mamá le contó al médico lo que había sucedido, entonces el médico empezó a dialogar conmigo.</p> <p>Médico: Hola Joser, así que te estabas portando mal. Te voy a explicar que existen dos tipos de alimentos los naturales que son los que tu mamá te preparaba como la quinua, verduras, pescado, menestras y los procesados que tú sabes los que son.</p> <p>Joser: ¿Yo doctor?</p> <p>Médico: Sí, cuéntame lo que comías. Los alimentos “cool”.</p> <p>Joser: Yo cuando salía de casa, me compraba mis galletas, empanadas, jugos azucarados, chocolates. Todos mis amigos comían eso, al principio yo llevaba mi fruta y canchita con queso, pero me daba vergüenza mostrarlo, porque se burlaban de quienes comían eso. Cuando llegaba a casa ya estaba lleno. Mi perro y gato gozaban de la comida que mamá preparaba.</p> <p>Médico: Los alimentos procesados contienen mucha sal, azúcar, grasas, colorantes, que hacen daño a nuestro cuerpo, esos eran los que tu comías. Debes pasar de tener hábitos perjudiciales a hábitos saludables.</p> <p>Joser: Doctor, ¿nunca más podré comer? Son tan ricos.</p> <p>Médico: Por ahora no Joser, más adelante cuando superes el problema, los comerás con moderación y aprenderás a tener una cultura nutricional saludable porque tú debes comer frutas, verduras, menestras, pescados y las harinas en menor cantidad. Así Joser comenzó a cambiar su manera de pensar de cómo alimentarse. Ahora, luego de escuchar la segunda parte del testimonio vamos a responder la siguiente pregunta</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo defines cultura nutricional saludable? (pausa, 20 seg) • ¿Qué alimentos son beneficiosos y perjudiciales para la salud? 	<p>Música que caracteriza a personal social</p>	<p>240 seg</p>

	<p>Niños y niñas de 5° y 6° grado de primaria es importante seguir, ¿qué nos toca en este momento?</p> <p>Santiago: Es momento de buscar y analizar información sobre los alimentos y hábitos.</p> <p>Luana: Sí, también sobre cómo fomentamos una cultura nutricional saludable.</p> <p>Muy bien niños y niñas, vamos a buscar información para presentarla a los niños y niñas. Como siempre para este espacio nos acompaña Sheyla.</p> <p>Sheyla: Hola niños y niñas, yo les traigo información que encontré de la Organización Mundial de la Salud conocida como OMS sobre alimentación y nutrición.</p> <p>Se presenta como alimentos saludables a las verduras, frutas, hortalizas, menestras, los granos andinos como: la quinua, kiwicha, tarwi, cañihua; beneficiosos por su aporte en proteínas vegetales, y vitaminas. Así como la carne de los peces azules por su alto contenido en omega 3 y grasas saludables, recomienda la ingesta de carnes rojas con prudencia.</p> <p>Silvia: También presentan entre los alimentos no saludables las grasas trans, la sal, sodio y azúcares. a los que contienen altos niveles de grasas trans como las frituras, productos comerciales horneados que afectan a tu <i>salud elevando el colesterol y el aumento de peso</i>. Además el consumo excesivo de sal en las comidas y de sodio en los alimentos procesados como los snaks, embutidos, salsas contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. ¿Que más tenemos Sheyla?</p> <p>Sheyla: Entre los alimentos perjudiciales tenemos a los azúcares que se encuentran entre las bebidas con gas y sin gas, de fruta, energéticas y las golosinas con altos niveles de azúcar. Su consumo excesivo contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial. Cuando puedan dañar estos alimentos. Silvia es momento entonces de dar información también sobre la cultura nutricional saludable.</p> <p>Silvia: Claro que sí, escuchen niños esta definición que elaboré para ustedes la cultura nutricional saludable estaría orientada al modo de pensar y aprovechar los alimentos para alcanzar los requerimientos nutricionales saludables; es decir que escogen para comer y cuánto debe comer que permitirán el desarrollo adecuado. Son las formas de seleccionar y equilibrar los alimentos de acuerdo a su aporte nutricional.</p> <p>Sheyla: Entonces, es saber elegir qué y cuánto comer teniendo en cuenta los nutrientes de los alimentos. Un consejo importante es que las familias deben priorizar</p>	<p>Música que caracteriza a personal social</p>	<p>240 seg</p>
--	--	---	----------------

	<p>el consumo de alimentos naturales, los que provienen de nuestras tierras y regular el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados. Algo más Silvia.</p> <p>Silvia: Claro que sí Sheyla, debemos recordarles a los niños y niñas que respondan las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo defines cultura nutricional saludable? (pausa, 20 seg) • ¿Qué alimentos son beneficiosos y perjudiciales para la salud? <p>Silvia: Algo bien importante, en nuestra dieta diaria debemos incluir verduras.</p>		
	<p>Niños y niñas, haremos unas preguntas responde con sinceridad. Con la información que presentamos ahora tu puedes tomar la decisión de cambiar algunas costumbres o hábitos que no ayudan a la nutrición saludable.</p> <p>Comenzamos:</p> <p>Cuando tienes hambre y en casa tienes fruta, galletas y panes ¿qué eliges para comer?</p> <p>Debes comer papas sancochadas con queso o unas papitas fritas con mayonesa, ketchup y mostaza, ¿qué comes?</p> <p>Si te dieron una propina y vas a comprar a la tienda, ¿qué eliges, golosinas o frutas? ¿Qué es preferible utilizar en la sopa, fideos o trigo? ¿Qué le recomendarías?</p> <p>Reflexiona sobre tus elecciones. La alimentación balanceada y equilibrada debe ser parte de nuestras prácticas. Dialoga con la familia para aprovechar los productos naturales y evitemos los alimentos procesados o ultraprocesados.</p> <p>Ahora con tu familia, haz una selección de los alimentos que hay en tu localidad y región investiguen en familia su valor nutricional.</p>		
	<p>Niños y niñas vamos a comenzar a trabajar. Recuerda que nuestro reto del día de hoy es: Elaborar un texto comparativo con los beneficios y perjuicios de los alimentos en su salud.</p> <p>Busca una hoja de papel, lapicero o lápiz y todos tus apuntes para que puedas comenzar (pausa, 20 seg)</p>	Música de personal social	20 seg

	<p>Recuerda la información presentada como los tipos de alimentos, los hábitos que tenemos, qué alimentos son beneficiosos y perjudiciales para nuestra salud. Detente un momento a organizar tus ideas (pausa, 80 seg)</p> <p>Con las ideas claras, puedes comenzar a escribir tu texto. (pausa, 120 seg)</p> <p>Este texto debe colocarlo en tu portafolio o folder donde guardas tus producciones.</p>		
CIERRE	<p>Muy bien niños del 5° y 6°, la sesión está por concluir, es importante que respondas estas preguntas en tu cuaderno que te ayuden a seguir mejorando día a día.</p> <p>Ahora reflexionaremos ¿Para qué te servirá lo aprendido hoy? (pausa, 5 seg) ¿Qué aprendizajes debes llevar a la práctica? (pausa, 5 seg)</p> <p>¿Fue fácil o difícil entender la información que presentaste? (pausa, 5 seg)</p> <p>¿Lograste elaborar un texto comparando los alimentos beneficiosos y perjudiciales para la salud? (pausa, 5 seg)</p> <p>¿Cómo puedes seguir mejorando a partir de lo aprendido? (pausa 5 seg)</p> <p>Muy bien niños y niñas, recuerden que es importante hacer un alto día a día para reflexionar sobre qué, cómo y cuánto aprendimos. Si necesitas ayuda, solicítala a tu profesora o profesor.</p>	Cortina musical	90 seg
	<p>Queridos niños y niñas de 5to y 6to grado, para que sigan afianzando sus aprendizajes, realiza las fichas de autoaprendizaje para cada uno de los grados. Ficha de autoaprendizaje de 5° Ficha de autoaprendizaje de 6°</p>	Cortina musical	30s
	<p>A los padres y madres de familia, se les recomienda que respeten los espacios de aprendizaje de los estudiantes en “Aprendo en Casa”. Tú eres un aliado importante para que los niños y niñas sigan aprendiendo.</p>	Cortina musical	30s
	<p>Estimados colegas, escuchen los programas radiales y preparen actividades de retroalimentación para sus estudiantes. Ustedes son actores claves para el</p>		

	aprendizaje de los niños y niñas. Recuerden comunicarse permanentemente con las familias y los niños y niñas.		
	¡Felicitaciones a todos y todas, Dios mediante nos encontraremos en la próxima actividad de “APRENDO EN CASA”. ¡Nos vemooooooooos! ¡Chauuu!	Cortina musical	25s

REFERENCIAS:

Instituto Nacional de Salud

<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>

COMUNICACIÓN 1° Y 2° grado

TÍTULO LA SESIÓN 1: “Escribimos una receta con uno de mis alimentos favoritos”

Área curricular: Comunicación.	
Propósito de la sesión: Escribir una receta con uno de los alimentos favoritos que me ayudan a crecer sano.	
Descripción. En esta sesión los niños y niñas escucharán una poesía sobre los alimentos que nos ayudan a crecer sanos. Interactúan con la familia sobre la información escuchada. Luego planificarán y escribirán un texto instructivo (una receta) y dibujarán el alimento favorito que eligieron, lo harán de acuerdo a su nivel de escritura, siguiendo el proceso de producción. Finalmente revisarán el escrito, en relación al propósito comunicativo.	
Competencia: ❖ Se comunica oralmente en su lengua materna.	Fecha de entrega:
Capacidad: <ul style="list-style-type: none">▪ Obtiene información del texto oral.▪ Infiere e interpreta información del texto oral.▪ Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.▪ Utiliza recursos no verbales y para verbales de forma estratégica.▪ Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.	
Competencia: ❖ Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	
Capacidad: <ul style="list-style-type: none">▪ 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 contexto del texto escrito.	
Ciclos: III Ciclo - 1° y 2°	

Especificaciones Técnicas

Software: Adobe Audition

Formato: mp3

Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer)

Tono: Ameno/Entretenido/Crítico

Frecuencia: Semanal, quincenal o diaria

Duración: 25 minutos

DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución	Efecto	Duración
INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none">▪ Hola, hola niños y niñas del 1° y 2° grado de primaria, querida familia peruana, tengan ustedes muy buenas tardes. Ena Rojas y María Elena Sosa, les damos la cordial bienvenida a este su programa radial “Aprendo en Casa”. Nos llena de alegría estar aquí, compartiendo junto a ustedes otra experiencia más de aprendizaje. (pausa, 5 seg)		60 Seg
	<ul style="list-style-type: none">▪ ¡Bien! Ahora recordaremos las nuevas normas de convivencia que nos ayudan a mantener nuestra salud y la de los demás.<ul style="list-style-type: none">❖ Lavarse las manos con agua y jabón varias veces al día.❖ Si salimos de casa, ¡usa mascarilla!❖ Si estamos en sitios públicos debemos mantener la distancia entre personas.		10 seg.
	<ul style="list-style-type: none">▪ Ahora recordaremos lo que aprendimos en la última sesión de Comunicación. ¿Lo recuerdan? ¡Síiii! (pausa, 5 seg) Elaboramos un álbum sobre alimentos que benefician nuestra salud. (pausa, 5 seg)		60 Seg.
	<ul style="list-style-type: none">▪ Niños y niñas, como ya es de su conocimiento, venimos desarrollando la segunda experiencia del mes de octubre, titulada: “Promovemos el consumo de alimentos de nuestra biodiversidad para el cuidado de la salud”.▪ Es por ello, que nuestra sesión de hoy es: “Escribimos una receta con uno de mis alimentos favoritos”. (pausa, 5 seg)	Cuña introductoria del programa radial (10 segundos)	

	<p>Mi respuesta es: aprendió que debe cambiar su menú, comiendo sano para tener buena salud.</p> <p>4. ¿Qué significa la frase "...se ha puesto muy obeso" (pausa 5 seg) repito: ¿Qué significa la frase "...se ha puesto muy obeso" ? (pausa 5 seg) Mi respuesta es: se ha puesto muy gordito.</p> <p>5. ¿Qué alimento de tus preferidos le recomendarías a Alejo para que se alimente sano? (pausa, 5 seg) repito ¿Qué plato preferido le recomendarías al conejo Alejo para que se alimente sano? Mi plato preferido es: "Saltado de zanahorias"</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Niños y niñas, después de haber dialogado e interactuado a través de preguntas y respuestas podemos resaltar lo siguiente: ▪ Es muy importante alimentarnos adecuadamente para el cuidado de la salud. No existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada. ▪ En relación a lo anteriormente expresado, les invito a identificar alimentos de su preferencia, con la intención de elaborar una receta nutritiva con tu alimento preferido. ▪ Pero antes de pasar a ese momento importante de elaboración, debemos prepararnos para escribir un texto instructivo (La receta) le pregunto: ¿Qué es un texto instructivo? para reforzar la idea que tienen sobre textos instructivos les comparto lo siguiente: ▪ Niños y niñas del 1er grado te pido revisar la unidad 3, actividad 2, pág. 92 a la 95, tareas de la 1 a la 9 del Cuaderno de Autoaprendizaje de Comunicación para complementar tus aprendizajes sobre textos instructivos y que al término de la sesión podrán desarrollar las tareas de las páginas anunciadas. (pausa, 5 seg.) ▪ Niños y niñas del 2do grado igualmente, revisar la actividad 2, pág. 91 a la 94, tareas de la 1 a la 7 del Cuaderno de Autoaprendizaje de Comunicación para 		<p>120 Seg.</p> <p>120 Seg.</p> <p>240 Seg.</p>
--	---	--	---

	<p>complementar tus aprendizajes sobre textos instructivos y que al término de la sesión podrán desarrollar las tareas de la páginas anunciadas. (pausa, 5 seg.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A continuación, dialoga con el familiar que te acompaña para que dibujes tus alimentos favoritos y luego selecciona uno de ellos para que escribas tu receta. (pausa, 20 seg.) ▪ Iniciamos la planificación: ▪ Ahora, con ayuda del familiar que te acompaña, elige uno de los alimentos favoritos que dibujaste en tu cuaderno y responde a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿De qué tratará mi receta? <i>Escribe y/o dibuja el alimento del que elaborarás tu receta. Por ejemplo: de verduras. (pausa, 5 seg)</i> ✓ ¿Para qué escribiré mi receta? <i>Para dar a conocer a la familia y a otras personas una receta nutritiva y saludable. (pausa, 5 seg)</i> ✓ ¿Qué necesitaremos? <i>Tener seleccionado el alimento preferido, saber que ingredientes se necesita y cómo se prepara. (pausa, 5 seg)</i> <div data-bbox="564 837 1066 1177" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Título: _____</p> <p>Ingredientes: (escribe o dibuja)</p> <p>Preparación:</p> <p>1° _____</p> <p>2° _____</p> <p>3° _____</p> </div> <p>Organizo mis ideas y escribo el primer borrador de lo que PLANIFICAMOS:</p> <p>Para trabajar esta parte los niños y niñas de 1° y 2° grado deberán hacerlo con apoyo de los familiares</p>		150 Seg.
--	---	--	----------

Fuente consultada:

IMPLEMENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA AEC

EQUIPO DE ACOMPAÑAMIENTO- UGEL LEONCIO PRADO

	<p>1ro, en la mitad de una hoja bond, escribir en la parte superior de la hoja, el título de tu receta. <i>Ejemplo: “Ensalada de rabanito” (pausa 10 seg)</i></p> <p>2do, debajo del título en la parte izquierda de la hoja escribo la palabra: Ingredientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recuerda que cuando se inicia un escrito, se comienza con mayúscula. ✓ Ahora, debajo de la palabra ingredientes, dibuja y/o escribe los ingredientes de tu receta, o solo dibujar tus ingredientes, si así lo prefieres, (pausa 20 seg) <p><i>Ejemplo: yo dibujaré el rabanito y escribiré su nombre.</i></p> <p>3ro, después de haber dibujado o escrito los ingredientes, debajo escribo la palabra: Preparación,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recuerda iniciar con letra mayúscula. ✓ Ahora, debajo de la palabra preparación, escribe cómo se prepara tu receta. ✓ Comienza escribiendo el número uno (1) o primero y luego la acción a realizar. <p>Ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1° Lavar los rabanitos 2° Cortar los rabanitos en capas delgadas y colocar en una fuente. 3. Agregar sal, limón al gusto y mezclar. 4. Servir el rabanito y adornar con lechuga. (pausa 20 seg) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recuerda que las expresiones son breves, usar verbos para las acciones, como: lavar, colocar, agregar. ✓ Recuerda que los niños y niñas de 1er grado se pueden ayudar de las indicaciones sobre recetas del cuaderno de autoaprendizaje, pág. 93 y 96 y los niños y niñas de 2do grado, ayudarse de las recetas que ubicarán en la pág. 92 y 95. (pausa 5 seg) 		
--	--	--	--

Del docente:

- Ministerio de Educación (2016) Programa curricular de Educación Primaria- Minedu.

Los textos instructivos, son aquellos que indican los pasos precisos que se deben seguir para realizar una actividad o elaborar algún producto.

- ✦ Usar oraciones breves
- ✦ Usar los verbos para las acciones. Ejemplo: batir, mezclar, colocar.
- ✦ Indicar el orden de las acciones, pueden usar lo siguiente expresiones: primero, segundo, luego, después, finalmente o separar las acciones con rayas, números o viñetas.

Estructura de la receta:

¿Lograste escribir? ¡Excelente!

- Finalmente, dibuja el plato preferido que escribiste, en un espacio de tu texto escrito. **(pausa 20 seg)**
- Ahora, con ayuda del familiar que los acompaña **revisamos** y **corregimos** el 1er borrador de tu escrito de la receta. Puedes anotar en tu cuaderno:
 - ✓ ¿Tiene título?
 - ✓ ¿El texto escrito está acompañado de imágenes?
 - ✓ ¿Las indicaciones se entienden?
 - ✓ ¿Usaste letras mayúsculas y el punto final?**(pausa 5 seg)**
- Si tus respuestas fueron **SÍ**, entonces ya tienes tu texto instructivo (tu receta), si alguna respuesta fue **NO**, entonces te falta mejorar y deberás hacerlo al término del programa.
- Papá, mamá o familiar que acompaña a los estudiantes, un pedido especial: con los niños y niñas que necesitan mayor ayuda para escribir que pueden ser de 1° o 2° grado, por favor oríentalos y anímalos a escribir el primer borrador de su receta con frases como: ¡Tú puedes! ¡Continúa! ¡Muy bien! etc. Dale un tiempo prudencial para que terminen de escribir su receta. Una vez que los niños han concluido de elaborar su receta, indícales que guarden su primer borrador en su

	<p>portafolio y luego de revisarlo juntos, pídeles que vuelva a escribir su 2do borrador.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Para seguir todo el proceso de aprendizaje de la lectura y escritura. Utiliza las letras móviles, ya sabes que primero debes escribir en tiras de papel las actividades que voy mencionando y luego vas mostrándole al niño o niña una a una, para que con las letras móviles vaya formando las palabras y luego deberá leerlas con tu apoyo. ▪ Por ejemplo: debe iniciar por el título de la receta, luego de armar con las letras móviles pídele que escriba en su cuaderno, sigues con la palabra ingredientes una vez más, que lo arme con letras móviles y después escriba y continúe con el dibujo de los ingredientes, una vez terminado, seguir con la palabra preparación, cuando termine continua con el paso a paso de las acciones de la preparación de la receta, debes continuar con el mismo proceso anterior hasta que culmine. ▪ No olvides que al finalizar la formación de palabras o frases con las letras móviles, pídele que lo lea y luego transcriba en su cuaderno. Este escrito formará parte del álbum de alimentos saludables; por lo tanto terminada la sesión tendrán más tiempo para revisar y mejorar el escrito y pasar el 2do borrador en la mitad de una hoja bond. ▪ Muy bien niños y niñas, ¡Hicieron un buen trabajo! Ahora, les dejo un mensaje para la reflexión en familia: <i>“Incluir alimentos variados en cada comida, no hay ningún alimento completo en sí mismo, entonces es bueno que varios alimentos estén presentes en los platos que consumimos diariamente.</i> <i>“Recuerde que debemos comer para vivir y no vivir para comer”.</i> ▪ Ahora sí ¡LOS FELICITO! Mis niños y niñas ¡Lo hicieron muy bien! (pausa, 5 seg) aplausos para cada uno de ustedes. ▪ Niños y niñas en cuanto termine la sesión radial, continúen hasta culminar con las actividades pendientes, el texto instructivo (receta) deberá quedar listo en versión final, porque formará parte del producto que trabajaremos la próxima semana; es por ello, que en cuanto termines tu producción debes archivarla en tu portafolio, tal cual, vienes organizando las producciones de las demás áreas. 		
--	---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Te pedimos que para la próxima semana puedan contar con los siguientes materiales para elaborar su recetario con las producciones de las cuarto (4) áreas, necesitaremos hojas bond, colores, lápiz, lapicero, plumones, etc. ▪ Bien, queridos niños y niñas de 1° y 2° grado de primaria haré mención de lo que nos propusimos aprender en la sesión de hoy, para evaluar el avance y logros alcanzados: Escribimos una receta con uno de los alimentos favoritos que me ayudan a crecer sano. (pausa, 5 seg) <p>¿Qué tanto hemos avanzado con el logro del propósito de hoy?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estoy segura que todos le han puesto punche al desarrollo de actividades; por lo tanto los avances y logros son favorables a nuestro propósito. <p>FELICITACIONES mis niños y niñas.</p>		
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Queridos niños y niñas del 1° y 2° grado de primaria, luego de culminar con las tareas pendientes, dialoga con papá, mamá sobre los aprendizajes logrados en esta sesión y cómo te sentiste durante el desarrollo. Puedes interactuar a través de preguntas: <p>¿Qué aprendiste hoy? ¿Cómo lo aprendiste? ¿Qué dificultades tuviste? ¿Por qué?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ahora, atentos a las recomendaciones de la nueva convivencia social: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lavarse las manos con agua y jabón varias veces al día. ✓ Si sales de casa, usa mascarilla y en los sitios públicos mantén tu distancia entre personas. <p>¡Recuerda que si tú te cuidas, estás cuidando a los demás!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A las todas las familias que nos acompañan, mi reconocimiento especial por su entrega, compromiso y por brindar calidad de tiempo a sus hijos e hijas, sigamos aprendiendo de las circunstancias, trabajando juntos por la educación de nuestros niños y niñas del Perú. 		<p>60 Seg.</p> <p style="text-align: right;">120 Seg.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimados docentes, les invitamos a seguir atentos transmisión de las sesiones radiales para planificar las actividades de aprendizaje complementarias e incluyan la retroalimentación. ▪ Recuerden orientar el uso de los cuadernos de autoaprendizaje y el desarrollo de la ficha de autoaprendizaje que deben realizar como actividad complementaria vuestros estudiantes. (pausa 5 seg) ▪ Se despiden de ustedes tus amigas Ena Rojas y María Elena Sosa que te agradecen tu participación entusiasta en la sesión radial. Los esperamos la próxima semana para continuar trabajando y aprendiendo juntos. ¡Hasta pronto! 		60 Seg.
--	--	--	---------

▪ Ministerio de Educación (2015) Rutas del aprendizaje ¿Qué y cómo aprenden nuestros estudiantes? Área curricular de comunicación – III ciclo.

Links:

- Selección saludable de alimentos presentado por Puros Cuentos Saludables
<https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk>
- Consejos para recetarios saludables
<https://medac.es/blogs/dietetica/consejos-para-recetario-saludable/>
- Escribe recetas
http://www.minedu.gob.pe/rutas-del_aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad03/CuartoGrado/Integrados/4G-U3-Sesion17.pdf

Del estudiante

- Ministerio de Educación (2019). Cuadernos de autoaprendizaje de comunicación de 1° grado: Unidad 3, Pág. 92 – 95.

3° Y 4° grado

TÍTULO LA SESIÓN 1: “Escribimos una receta para una alimentación saludable”

Área curricular: Comunicación.

<p>Propósito de la sesión:</p> <p>Escribe una receta nutritiva con alimentos de tu preferencia.</p>		
<p>Descripción.</p> <p>En esta sesión los niños y niñas escucharán una historia sobre alimentación saludable. Dialogarán con la familia sobre la historia escuchada y registrarán aportes del diálogo sostenido. Luego planificarán y escribirán un texto instructivo (receta) sobre los alimentos que benefician nuestra salud, siguiendo el proceso de producción de textos. Finalmente revisarán el escrito, en relación al propósito comunicativo.</p>		
<p>Competencia:</p> <p>❖ Se comunica oralmente en su lengua materna.</p> <p>Capacidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Obtiene información del texto oral. ▪ Infiere e interpreta información del texto oral. ▪ Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. ▪ Utiliza recursos no verbales y para verbales de forma estratégica. ▪ Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores. <p>Competencia:</p> <p>❖ Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna</p> <p>Capacidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 contexto del texto escrito. 		<p>Fecha de entrega:</p>
<p>Ciclos: 3° y 4° - IV Ciclo</p>		

Fuente consultada:

Del docente:

- Ministerio de Educación (2016) Programa curricular de Educación Primaria- Minedu.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ahora, atención, atención, para presentarles nuestro propósito de hoy, este es: <i>Escribimos una receta nutritiva con alimentos de tu preferencia. (pausa, 5 seg).</i> ▪ A continuación, les pregunto: ¿Quieren saber cómo aprenderemos hoy? ¡Muy bien! Los niños y las niñas escucharán una historia sobre alimentación saludable y dialogarán en familia para interactuar a través de preguntas sobre el texto escuchado. Luego planificarán y escribirán un texto instructivo (receta) siguiendo el proceso de producción de textos. Finalmente, revisarán el escrito en relación al propósito comunicativo. <p>¿Asumen el desafío? ¡Excelente! ¡Manos a la obra!</p>		<p>60 Seg.</p> <p>60 Seg.</p> <p>30Seg.</p>
<p>CUERPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Niños y niñas de 3er y 4to grado de primaria, en esta segunda experiencia de aprendizaje del mes de octubre continuamos trabajando sobre la importancia de consumir alimentos saludables y propios de nuestra biodiversidad. Es por ello, que hoy compartiremos con la familia escribiendo nuestro mejor plato favorito de alimentos nutritivos. ▪ Bien, ahora te invitamos a disfrutar de un interesante relato, atentos por favor para escuchar. <p style="text-align: center;">Alimentos saludables</p> <p>Soy Paco y quiero decirles que siempre sentí envidia de Lalo porque a él lo mandaban con unas loncheras deliciosas que se nos antojaban a todos, en cambio a mí, me mandaban sándwich con muchísimas verduras y con suerte en vez de agua, me ponían limonada. Y nos contaba que en su casa comía lo que quisiera, siempre podía pedir hamburguesas, hot dog, pizzas o pollo frito y, claro, no le faltaban los postres.</p> <p>En cambio a mí, me daban muchas verduras, frijoles tortillas, un poco de carne y mucha agua de frutas, puras cosas normales. Esto no podía seguir así y junto con mi hermana nos rebelamos. Claro que mi mamá tomó cartas en el asunto y nos invitó a lo que llamó una mesa de negociaciones y después de invitarnos unos trozos de</p>		<p>60 Seg.</p>
		<p>Cortina musical 10 segundos</p>	<p>150 Seg.</p>

	<p>7. ¿Cuál fue la explicación que recibieron de mamá, Paco y su hermana sobre su alimentación? (pausa 5 seg) repito: <i>¿Cuál fue la explicación que recibieron Paco y su hermana sobre su alimentación? (pausa 5 seg)</i></p> <p>8. ¿Por qué podemos enfermarnos fácilmente si nos alimentamos cómo lo hace Lalo? (pausa 5 seg) repito <i>¿Por qué podemos enfermarnos fácilmente si nos alimentamos cómo lo hace Lalo? (pausa 5 seg)</i></p> <p>9. ¿Qué quiso decir la mamá de Paco con la frase: “...nosotros somos lo que comemos”? (pausa 5 seg) repito <i>¿Qué quiso decir la mamá de Paco con la frase: “...nosotros somos lo que comemos”? (pausa 5 seg)</i></p> <p>10. ¿Qué plato de tus preferidos, le recomendarías a Lalo para que se alimente sano? (pausa, 5 seg) repito <i>¿Qué plato preferido, le recomendarías a Lalo para que se alimente sano?</i></p> <p>▪ Ahora los invito a revisar sus respuestas, ¡Atentos!:</p> <p>1. ¿Qué alimentos consumía Paco que lo llevó a revelarse con su mamá? (pausa 5 seg) Rpta 1: <i>verduras, frijoles, tortillas, carne, agua de frutas, sandía y manzana.</i></p> <p>2. ¿Cuál fue la explicación que recibieron de mamá, Paco y su hermana sobre su alimentación? (pausa 5 seg) Rpta 2: <i>que las vitaminas y proteínas nos alimentan y llenan de energía y seremos más fuertes, si comemos comida chatarra, nuestras defensas estarán débiles y nos enfermaremos con facilidad.</i></p> <p>3. ¿Por qué podemos enfermarnos fácilmente si nos alimentamos cómo lo hace Lalo? (pausa 5 seg) Rpta 3: <i>porque los alimentos chatarra carecen de vitaminas y proteínas y nuestro cuerpo no se nutre adecuadamente.</i></p> <p>4. ¿Qué quiso decir la mamá de Paco con la frase: “...nosotros somos lo que comemos”? (pausa 5 seg)</p>		<p>120 Seg.</p> <p>240 Seg.</p>
--	---	--	---------------------------------

	<p>Rpta 4: <i>que si nos alimentamos bien, estaremos sanos y fuertes y nos veremos estupendos.</i></p> <p>5. ¿Qué plato nutritivo, de tus preferidos, le recomendarías a Lalo para que se alimente sano? (pausa, 5 seg) <i>Pescado a la plancha, yucas sancochadas, y ensalada de lechuga.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Niños y niñas, después de haber dialogado e interactuado a través de preguntas y respuestas podemos resaltar lo siguiente: ▪ Es muy importante alimentarnos adecuadamente para el beneficio y cuidado de la salud. Una alimentación equilibrada debe contener alimentos básicos variados y reducir el consumo de otros que pueden afectar nuestra salud. La clave de una dieta y estilo de vida saludable es la variedad, la moderación y el ejercicio físico. Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada. ▪ En relación a lo anteriormente expresado, les invito a identificar alimentos de su preferencia, con la intención de elaborar una receta nutritiva con alimentos de tu preferencia. Pero antes de pasar a ese momento importante de construcción, debemos prepararnos para escribir un texto instructivo, les pregunto: ¿Qué es un texto instructivo? para reforzar la idea que tienen sobre textos instructivos les comparto lo siguiente: ▪ Niños y niñas del 3er grado te pido revisar la unidad 3, actividad 2, pág. 88 a la 94, del Cuaderno de Autoaprendizaje de Comunicación para complementar tus aprendizajes sobre textos instructivos y que al término de la sesión podrán desarrollar las tareas de la páginas anunciadas (pausa 5 seg) ▪ Niños y niñas del 4to grado igualmente, revisar la actividad 1, 2, pág. 88 a la 94, del Cuaderno de Autoaprendizaje de Comunicación para complementar tus 		150 Seg.
--	---	--	----------

▪ Ministerio de Educación (2015) Rutas del aprendizaje ¿Qué y cómo aprenden nuestros estudiantes? Área curricular de comunicación – IV ciclo.

aprendizajes sobre textos instructivos y que al término de la sesión podrán desarrollar las tareas de la páginas anunciadas. **(pausa 5 seg)**

▪ Ahora dialoga con el familiar que te acompaña para que escribas en tu cuaderno los platos nutritivos de tu preferencia. **(pausa 20 seg)**

▪ Iniciamos la **planificación**:

▪ Elige uno de los platos nutritivos de tu preferencia que escribiste en tu cuaderno y responde a las siguientes preguntas:

✓ **¿De qué tratará mi receta?**

*Escribe brevemente de qué alimento escribirás. **(pausa, 5 seg)***

✓ **¿Para qué escribiré mi receta?**

*Para dar a conocer a la familia y a otras personas una receta nutritiva y saludable. **(pausa, 5 seg)***

✓ **¿Qué necesitaremos?**

*Tener seleccionado el plato nutritivo, saber que ingredientes necesita este plato y cómo se prepara. **(pausa, 5 seg)***

Organizo mis ideas y **escribo** la **1ra versión** de lo que **PLANIFICAMOS**:

1ro, escribo el título de mi receta. Ejemplo: *“Pescado a la plancha”* **(pausa 10 seg)**

2do, escribo los ingredientes de mi receta o también puedes dibujar tus ingredientes, si así lo prefieres, **(pausa 20 seg)**

3ro, escribo la preparación de mi receta. **(pausa 20 seg)**

Título: _____
Ingredientes:
▪ _____
▪ _____
▪ _____
Preparación:
1° _____
2° _____
3° _____

▪ Recuerda que debes usar expresiones breves, usar los verbos para las acciones. Ejemplo: lavar, colocar, agregar.

▪ No olvides el orden de la preparación usando expresiones como: primero, segundo, luego, después, finalmente y para separar las acciones, usa números, o viñetas. **(pausa 10 seg)**

¿Lograste escribir? ¡Excelente!

▪ Finalmente, dibuja el plato preferido que escribiste, en un espacio de tu texto escrito. **(pausa 20 seg)**

Ahora, con ayuda de la familia, **revisamos** y **corregimos** el escrito de la receta. Puedes anotar en tu cuaderno:

- ✓ ¿Tiene título?
- ✓ ¿Acompaña los ingredientes con imágenes?
- ✓ ¿Presenta la relación de ingredientes?
- ✓ ¿Enumera las indicaciones de la preparación?
- ✓ ¿Empieza cada indicación con un verbo?

(pausa 5 seg)

▪ Si tus respuestas fueron **SÍ**, entonces ya tienes tu texto instructivo (tu receta), si alguna respuesta fue **NO**, entonces te falta mejorar y deberás hacerlo al término del programa.

▪ Muy bien niños y niñas, ¡Hicieron un buen trabajo! Ahora, les dejo un mensaje para la reflexionar en familia:

“Es bueno comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida, no hay ningún alimento completo en sí mismo, entonces es bueno que varios alimentos estén presentes en los platos que consumimos diariamente.

“Recuerde que debemos comer para vivir y no vivir para comer”.

▪ Ahora sí. ¡LOS FELICITO! Mis niños y niñas ¡Lo hicieron muy bien! **(pausa, 5 seg)** merecidos aplausos para cada uno de ustedes.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Niños y niñas, en cuanto termine la sesión radial, continúen hasta culminar con las actividades pendientes, su texto debe quedar listo en versión final porque formará parte del producto que trabajaremos la próxima semana; recuerda archivarlo en tu portafolio. ▪ Te pedimos que para la próxima semana puedan contar con los siguientes materiales para elaborar un folleto, necesitaremos hojas bond, colores, lápiz, lapicero, plumones, goma, tijera. ▪ Bien, queridos niños y niñas de 3er y 4to grado de primaria haré mención de lo que nos propusimos aprender en la sesión de hoy: Escribimos una receta nutritiva con alimentos de tu preferencia. (pausa, 5 seg) ¿Qué tanto hemos avanzado con el logro del propósito de hoy? ▪ Estoy segura que los avances y logros son favorables a nuestro propósito. Una vez más, ¡FELICITACIONES! 		
<p style="text-align: center;">CIERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¡Bien! Luego de culminar con las tareas pendientes, dialoga con papá, mamá sobre los aprendizajes logrados en esta sesión y como te sentiste durante el desarrollo. Puedes interactuar a través de preguntas: ¿Qué aprendiste hoy? ¿Qué nos ayudó a escribir el 1er borrador de la receta? ¿Qué dificultades tuvimos? ¿Por qué? ▪ Ahora, atentos a las recomendaciones de la nueva convivencia social: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lavarte las manos con agua y jabón varias veces al día. ✓ Si sales de casa, usa mascarilla y en los sitios públicos mantén tu distancia entre personas. <p>¡Recuerda que si tú te cuidas, estás cuidando a los demás!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A todas las familias que nos acompañan, nuestro reconocimiento especial por brindar calidad de tiempo a sus hijos e hijas, sigamos aprendiendo y trabajando juntos por la educación de nuestros niños y niñas del Perú. 		60 Seg.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimados docentes, les invitamos a seguir atentos a transmisión de las sesiones radiales para planificar las actividades complementarias. ▪ Recuerden orientar el uso de los cuadernos de autoaprendizaje y el desarrollo de la ficha de autoaprendizaje que deben realizar como actividad complementaria vuestros estudiantes. (pausa 5 seg) ▪ Llegó el momento de la despedida sus amigas Ena Rojas y María Elena Sosa, agradecen tu participación. Los esperamos la próxima semana para continuar trabajando y aprendiendo juntos. ¡Hasta pronto! 		<p>120 Seg.</p> <p>60 Seg.</p>
--	--	--	--------------------------------

Links:

Selección saludable de alimentos presentado por Puros Cuentos Saludables

- Cinco hechos sobre los alimentos y la biodiversidad que debe saber
<https://blogs.worldbank.org/es/voices/dia-mundial-de-la-biodiversidad-cinco-hechos-sobre-los-alimentos-y-la-biodiversidad-que-debe-saber>.
- ¿Qué necesita nuestro cuerpo?
<http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad03/CuartoGrado/Integrados/4G-U3-Sesion14.pdf>

Del estudiante

- Ministerio de Educación (2019). Cuadernos de autoaprendizaje de comunicación de 3° grado: Unidad 3, Pág. 88 – 94.
- Ministerio de Educación (2019) Cuadernos de autoaprendizaje de comunicación 4° grado: Unidad 3, Pág. 88 – 94.

Links:

- <http://www.minedu.gob.pe/DeInteres/pdf/documentos-primaria-comunicacion-IV.pdf>

5° Y 6° grado

TÍTULO LA SESIÓN 1: “Escribimos recomendaciones para el consumo de alimentos nutritivos y saludables”

<p>Área curricular: Comunicación.</p>	
<p>Propósito de la sesión: Escribir un texto instructivo con recomendaciones para el consumo de alimentos nutritivos y saludables.</p>	

<p>Descripción: En esta sesión los niños y niñas escucharán un texto narrativo sobre la alimentación nutritiva, beneficiosa para la salud. Dialogarán con la familia sobre el texto escuchado, dialogando y respondiendo preguntas, extrayendo información que aporta el texto sobre el valor nutritivo de los alimentos, y registran aportes del diálogo sostenido. Escriben un texto instructivo para el consumo de alimentos nutritivos para una alimentación saludable, siguiendo el proceso de producción.</p>			
<p>Competencia: ❖ Se comunica oralmente en su lengua materna.</p> <p>Capacidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Obtiene información del texto oral. ▪ Infiere e interpreta información del texto oral. ▪ Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. ▪ Utiliza recursos no verbales y para verbales de forma estratégica. ▪ Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores. <p>Competencia: ❖ Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.</p> <p>Capacidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 contexto del texto escrito. 			
<p>Ciclos: IV Ciclo - 5° y 6°</p>			
<p>Especificaciones Técnicas Software: Adobe Audition Formato: mp3 Lenguaje: Fluido - formal (voz juvenil hombre o mujer) Tono: Ameno/Entretenido/Crítico Frecuencia: Semanal, quincenal o diaria Duración: 25 minutos</p>			
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución	Efecto	Duración

Fuente consultada

INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¡Muy Buenas tardes! Estimadas familias del Perú queridos niños y niñas de 5° y 6° grado de educación primaria, nos llena de alegría compartir una vez más este espacio de aventuras de aprendizaje a través de la estrategia “Aprendo en Casa”. (pausa, 5 seg) ▪ ¡Bien! Ahora recordaremos las nuevas normas de convivencia social que nos ayudan a mantener nuestra salud y la de los demás. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Lavarse las manos con agua y jabón varias veces al día. ❖ Si salimos de casa, ¡usa mascarilla! ❖ Si estamos en sitios públicos debemos mantener la distancia entre personas. ▪ Hoy, en el área de comunicación, seguiremos trabajando la segunda experiencia de aprendizaje del mes de octubre titulada: “Promovemos una alimentación saludable, aprovechando lo que nos ofrece biodiversidad de la comunidad”. (pausa, 5 seg). ▪ Es por ello que nuestra sesión de hoy es: “Escribimos recomendaciones para el consumo de alimentos nutritivos y saludables”.(pausa, 5 seg) ▪ Ahora, atención, atención, para presentarles nuestro propósito de hoy: Escribimos un texto instructivo con recomendaciones para el consumo de alimentos nutritivos y saludables. (pausa, 5 seg). ▪ A continuación, les pregunto: ¿Quieres saber cómo aprenderemos hoy? ¡Muy bien! Hoy escucharán un texto narrativo sobre alimentación nutritiva, dialogarán con la familia sobre el texto escuchado, extrayendo información que aporta el texto sobre el valor nutritivo de los alimentos, y registran aportes del diálogo sostenido. Escriben un texto instructivo para el consumo de alimentos nutritivos para una alimentación saludable, siguiendo el proceso de producción. <p>¿Asumen el reto? ¡Bien! ¡Empecemos!</p>	Cuña introductoria del programa radial (10 segundos)	60 Seg 10 seg. 60 Seg. 60 Seg. 30Seg.
CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Niños y niñas de 5° y 6° grado de primaria, qué importante es reflexionar; que existen muchas familias que aún consumimos alimentos que no proporcionan los suficientes nutrientes que nuestro organismo necesita, a pesar de contar con una gran variedad de alimentos nutritivos; por lo que nos planteamos el reto de promover una alimentación saludable aprovechando adecuadamente los alimentos que ofrece la biodiversidad de nuestra comunidad. 	Cortina musical 10 segundos	60 Seg.

	<p>Lo haremos siguiendo la estructura y elementos del texto instructivo y a partir de la información recibida.</p> <p>✓ ¿Qué necesitaremos? (pausa, 5 seg) Información de los nutrientes que contienen los alimentos, la estructura del texto instructivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¡Bien, continuemos con el trabajo!, para esto te pido que estés atento a la estructura del texto que vas a escribir, aunque ya lo hemos venido trabajando en otras oportunidades. Te recordamos que: ▪ El texto instructivo es aquel que presenta una secuencia de pasos o actividades para realizar una acción determinada. Lo encontramos en manuales, guías, recetas, prescripciones médicas. <p>Las partes de un texto instructivo son:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Título b) Recomendaciones c) Imágenes o ilustraciones <ul style="list-style-type: none"> ▪ Para escribir un texto instructivo debo tener en cuenta: <ol style="list-style-type: none"> 1° Establecer el público a quien se dirige. Recuerda que el texto lo leerán las familias. 2° Organizar el escrito en su estructura. Considera las partes que se te ha alcanzado. 3° Emplear un lenguaje claro y directo. 4° Utilizar oraciones cortas en cada una de los pasos o recomendaciones. De la información que has elegido para incorporarlas en tu texto instructivo, selecciona la más precisa y redáctalas en pequeñas oraciones. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimados niños y niñas del 5° y 6° grado, ahora los invito a elaborar el texto. Sigamos los siguientes pasos: <p>Paso 1:</p> <p>Escribe el título del texto, recuerda que debe ser breve y atractivo relacionado al contenido o temática. Ejemplo: “Recomendaciones para una alimentación”</p>		150 Seg.
--	--	--	----------

▪ Ministerio de Educación (2015) Rutas del aprendizaje ¿Qué y cómo aprenden nuestros estudiantes? Área curricular de comunicación – V ciclo

	<p>saludable”, (pausa 5 seg.) Repito “Recomendaciones para una alimentación saludable”. ... (pausa 20 seg.).</p> <p>Paso 2:</p> <p>Escribe las recomendaciones para consumir alimentos nutritivos, que ya has seleccionado. Recuerda que deben estar escritas en oraciones cortas. Ejemplo: Consume frutas, verduras que te aportan vitaminas. (Pausa 5 seg.). Consume frutas, verduras que te aportan vitaminas. ... (Pausa, 20 seg.).</p> <p>Paso 3:</p> <p>Coloca las imágenes o ilustraciones donde corresponda, puedes ser uno pequeño al lado del título y otras al lado de las recomendaciones. ... (Pausa 5 seg.). Repito: Coloca las imágenes o ilustraciones donde corresponda, ... (Pausa 20 seg.).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bien estimados niños y niñas, ¿cómo les fue? ¿Les resultó sencillo trabajar el texto instructivo? Esperamos que sí. El texto que acabas de escribir es tu primera versión, recuerda que luego de terminar la sesión radial tendrás tiempo para revisarlo, mejorarlo y rescribirlo, de manera que quede listo, porque formará parte de la guía que trabajaremos la próxima semana. ▪ Ahora, haremos mención de lo que nos propusimos aprender en la sesión de hoy: “Escribimos un texto instructivo con recomendaciones para el consumo de alimentos nutritivos y saludables”. (pausa, 5 seg) <p>¿Qué tanto hemos avanzado con el logro del propósito de hoy?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estoy segura que todos le han puesto punche al desarrollo de actividades; por lo tanto los avances y logros son favorables a nuestro propósito. <p>¡Muy bien, mis niños y niñas! ¡Excelente trabajo!</p>		
<p>CIERRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¡Bien! Luego de culminar con las tareas pendientes, te pido que dialogues con tu familia sobre los aprendizajes logrados en esta sesión y como te sentiste durante el desarrollo. Puedes interactuar a través de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué aprendimos hoy? ✓ ¿Cómo lo hemos logramos? 		<p>60 Seg.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Para qué me servirá aprendido? ▪ Antes de concluir , atentos a las recomendaciones de la nueva convivencia social: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lavarte las manos con agua y jabón varias veces al día. ✓ Si sales de casa, usa mascarilla. ✓ En los sitios públicos mantener tu distancia entre personas. ▪ Estimados niños y niñas del 5° y 6° grado de primaria, una última tarea que te pido realices, con el apoyo de tu familia, es trabajar con el Cuaderno de Autoaprendizaje de Comunicación, con la finalidad de reforzar sus aprendizajes sobre la escritura de textos informativos como son el díptico y el tríptico. (pausa, 5 seg) <p>Para 5° grado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ubica en tu Cuaderno de Autoaprendizaje de Comunicación, la Unidad 3: Pág. 95 y 96. ✓ Resuelve las tareas 1, 2, 3 y 4 de la página 95 que corresponden a actividades de escritura de un texto instructivo. ✓ Luego realiza las tareas de la 5, 6 y 7 de la página 96. ✓ Finalmente, desarrolla las tareas de la página 97, tareas 8 y 9. <p>Para 6° grado:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ubica en tu Cuaderno de Autoaprendizaje de Comunicación, la Unidad 3: Pág. 95 y 96. ✓ Resuelve las tareas 1, 2, 3 y 4 de la página 95 que corresponden a actividades de escritura de un texto instructivo. ✓ Luego realiza las tareas de la 5, de la página 96. ✓ Finalmente, desarrolla las tareas de la página 97, tareas 6 a la 10. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una vez más, nuestro reconocimiento especial para todos los padres y madres así como a otros familiares que acompañan a los niños y niñas en el desarrollo de cada sesión radial, por su entrega, compromiso y por brindarles calidad de tiempo. Sigamos aprendiendo a través de esta interesante estrategia “Aprendo en Casa”. (pausa 5 seg). 		120 Seg.
--	---	--	----------

Links:

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimados colegas docentes, a ustedes nuestro agradecimiento por acompañar a sus estudiantes, sigamos perseverando, esta es una gran oportunidad que tenemos para seguir aprendiendo juntos. Continúa planificando tus actividades complementarias y retroalimentando de manera oportuna y pertinente a tus niños y niñas orientado al logro de los aprendizajes previstos. ¡Ah! No se olviden de apoyar a sus estudiantes en el desarrollo de las fichas de autoaprendizaje. (pausa 5 seg). ▪ ¡Felicidades por el trabajo realizado! Un agradecimiento a todos y todas los que nos sintonizaron! Ena y María Elena se despiden contentas de haber compartido este espacio de aprendizaje con cada uno de ustedes. ¡Hasta la próxima! 		60 Seg.
--	---	--	---------

- <https://www.youtube.com/watch?v=EacP5cO3KqQ>
- <https://lagarbancitaecologica.org/salud-y-alimentacion/valor-nutricional-de-los-alimentos/>
- <https://cehe.es/triptolemos/archives/270> Nutrientes de los alimentos

Del estudiante

- Ministerio de Educación (2019) Cuadernos de autoaprendizaje de comunicación 5° grado. Unidad 3: Pág. 95 y 96.
- Ministerio de Educación (2019) Cuadernos de autoaprendizaje de comunicación 6° grado. Unidad 3: Pág. 95 y 96.

REFLEXIÓN DEL PROCESO VIVIDO POR PARTE DEL DOCENTE

Durante este proyecto he logrado en los estudiantes.

.....

.....

.....

.....

.....

Aún me cuesta lograr que los niños:

.....

.....

.....

.....

.....

Para el próximo proyecto aplicaré las siguientes propuestas de mejora:

.....

.....

.....

.....

.....

I. BIBLIOGRAFÍA:

- 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-educacionprimaria.pdf>
- Orientaciones pedagógicas en la enseñanza aprendizaje a distancia. Docentes del nivel Primaria: <https://resources.aprendoencasa.pe/perueduca/orientaciones-generales/guia-primaria.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_0932020-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_0942020-MINEDU.pdf

