|  |
| --- |
|  **TÍTULO DE LA SESIÓN: “Dialogamos con nuestra familia sobre los alimentos que nos mantienen sanos”** |
| **Área curricular:** Comunicación**.**  | **Fecha de entrega:** **06.04.2020** |
| **Competencia:**  Se comunica oralmente en su lengua materna |
| **Propósito de la sesión:** Dialogamos con nuestra familia sobre los alimentos que nos mantienen sanos. |
| **Grado: ciclo III- primero y segundo grado** |
| **Especificaciones Técnicas****Software:** Adobe Audition, Audacity, otros**Lenguaje:** **Tono:** Ameno/Entretenido/Crítico**Frecuencia:** Semanal**Duración**: aproximadamente 20 minutos |
| **DESCRIPCIÓN** | **CONTENIDO** |
| **Locución** | **Efecto** | **Duración** |
| **INTRODUCCIÓN** | Buenos días queridos niños, niñas del primero y segundo grado de primaria y a todas las familias del Perú. Sean todos bienvenidos a este su espacio de “Aprendo en casa”. | Cuña introductoria del programa radial | 17 segundos |
| Queridos papá y mamá, antes de dar inicio a este espacio radial, tengan en cuenta las siguientes recomendaciones: * Organicen un lugar en casa, donde sus hijos e hijas se sientan cómodos, y puedan seguir y desarrollar las actividades que vamos a compartir.
* Aseguren que sus hijos e hijas tengan a la mano un cuaderno para tomar apuntes, un lápiz y un borrador.
* Su compañía y apoyo en el desarrollo de la sesión de aprendizaje de sus hijos e hijas es importante.
 |  | 40 segundos |
| ¡Ahh…queridos niños, niñas! antes de comenzar la sesión tenemos que recordar las recomendaciones para no contagiarnos del coronavirus…* Taparnos la boca y la nariz con un pañuelo de papel al toser y estornudar y después arrojarlo a la basura.
* Lavarnos las manos de manera frecuente.
* Estar siempre en casa… **¡QUEDENSE EN CASA!**
 |  | 28 segundos |
| También es importante recordar que esta es otra sesión de aprendizaje radial que estamos desarrollando con la intención que ustedes niños y niñas logren aprender a comunicarse oralmente de manera adecuada. |  | 12 segundos |
| ¡Muy bien! ¡Ahora los invitamos a ~~que~~ escuchar~~en~~ con mucha atención!El propósito de hoy es:Dialogamos con nuestra familia sobre los alimentos que nos mantienen sanos.Repito, el propósito de hoy es: Dialogamos con nuestra familia sobre los alimentos que nos mantienen sanos. |  | 25 segundos |
| Para ello, vamos a continuar con el cuento que iniciamos en las sesiones radiales anteriores, este cuento se titula:**“Los hermanitos que querían saber más sobre una extraña enfermedad”**¿Recuerdan a Silvia y a William?Pausa 5 segundosMuy bien, pero para los niños que no sintonizaron la radio los días anteriores, se los voy a describir brevemente:*Silvia y William, son dos hermanitos que viven junto con su familia en un lejano pueblo de la selva, ella tiene 6 años y él tiene 8.* |  | 40 segundos |
| Ahora, pónganse cómodos y escuchen con mucha atención la continuación del cuento:*William observaba que su mamá estaba preparando el almuerzo y preguntó ¿mamá, puedo ayudarte a cocinar?**Ella respondió, claro que sí hijo, ven y lava el arroz, por favor.**Enseguida se acercó Silvia y dijo:**Mamita, escuché en la radio que la alimentación saludable ayuda a prevenir enfermedades…. ¿qué es alimentación saludable?* (pausa 5 segundos) | Cortina musical al inicio del cuentoMientras se narra el cuento poner música de fondo que no distraiga, pero que motive. | 38 segundos |
| *La mamá se acercó a sus dos hijos y les dijo: a ver hijitos, les voy a explicar lo que aprendí en una charla que dieron en la posta médica sobre alimentación saludable.**Para que nuestro cuerpo pueda tener la energía para jugar, correr, estudiar, y otras cosas más, debemos comer los alimentos que tienen los nutrientes para mantenernos sanos.* *¿y qué alimentos contienen esos nutrientes mamá? \_ Preguntó William.* (pausa 5 segundos) |  | 35 segundos |
| *Miren hijos, justo aquí en la pared está el folleto que me dieron con imágenes de estos alimentos:**Vean que primero, tenemos a los alimentos que tienen como función dar energía al cuerpo, principalmente a los músculos y al cerebro.**Silvia, dime ¿qué alimentos observas aquí?:**En los alimentos que dan energía a los músculos y al cerebro veo* ***pan, arroz, cereales y fideos.*** *Silvia, puedes repetir más despacio por favor:**Sí mamá, en los alimentos que dan energía a los músculos y al cerebro veo pan, arroz, cereales y fideos.* |  | 48 segundos |
| *Ahora vean aquí hijos, en segundo lugar, tenemos a los alimentos que sirven para la formación de los músculos y huesos. (repetir… en segundo lugar…)*William, ¿dime qué alimentos observas aquí?:¡Bien mamá!, veo: **carne de pescado, de pollo, de cerdo, de res, de pavo, veo también lentejas, arvejitas, frejoles, huevos, leche y queso.** |  | 39 segundos |
| -La madre interrumpe – a las lentejas, arvejas, frejoles se les conoce también como LEGUMBRES.William, puedes repetir más despacio por favor:Sí mamá, en los alimentos que sirven para la formación de los músculos y huesos, veo: carne de pescado, de pollo, de cerdo, de res, de pavo, veo también lentejas, arvejitas, frejoles, huevos, leche y queso. |  | 31 segundos |
| Hasta aquí queridos niños y niñas de primer y segundo grado de primaria, vamos a ver si han estado atentos al cuento…, para ello yo les voy a hacer 2 preguntas y ustedes van a decirle la respuesta al adulto que los acompaña, que puede ser su papá, mamá o algún familiar.¡Vamos, llámenlos ahora y díganles, papá o mamá, necesito de su ayuda!Pausa 5 segundos (mientras la narradora dice: Los espero unos segundos).Cuando digan su respuesta, ustedes deben hacer lo siguiente:* Hablen con un tono de voz adecuado para que los escuchen.
* Hablen con claridad (ni muy lento, ni muy rápido)
* Miren a los ojos a la persona con la que hablan.

¿Están listos?Pausa de 4 segundos |  | 52 segundos |
| ¡Bien, atentos!, Vamos con la primera pregunta: ¿Qué alimentos sirven para la formación de los músculos y huesos? (Pausa 10 segundos) (durante la pausa la locutora debe decir: Respondan solo los alimentos que recuerden… **¡Vamos ustedes pueden!)**Así es niñas y niños, muy bien, entre los alimentos que sirven para la formación de los músculos y huesos tenemos: carne de pescado, de pollo, de cerdo, de res, de pavo, lentejas, arvejitas, frejoles, huevos, leche y queso.¿Respondieron bien verdad?Y al responder… ¿miraron a los ojos a la persona con quien conversaron, hablaron con claridad y usaron un tono de voz adecuado? (Pausa de 5 segundos)¡Excelente! Aplausos |  | 60 segundos |
| Vamos con la siguiente pregunta:¿Qué alimentos dan energía a los músculos y al cerebro?Pausa 10 segundos (durante la pausa la locutora debe decir: Respondan solo los alimentos que recuerden, ¡Vamos, ustedes pueden!).Así es niñas y niños, muy bien, entre los alimentos que dan energía a los músculos y al cerebro tenemos: pan, arroz, cereales y fideos.¡Otra vez respondieron bien, felicitaciones!... Me doy cuenta que han estado muy atentos.Y lo mejor es que están practicando el tono de voz adecuado, el mirar a los ojos a la persona con la que conversan y la pronunciación clara al hablar.¡Aplausos para ustedes!(Voces de niños diciendo yeeeeeeee) |  | 52 segundos |
| …Ahora continuemos con el cuento.La mamá continúa diciendo:Miren aquí hijos, en tercer lugar, tenemos a los alimentos que sirven para que el cuerpo se defienda de las enfermedades. Aquí vemos a las **frutas y verduras.**Por favor hijo, dime qué alimentos observas que ayudan a que el cuerpo se defienda de las enfermedades.Veo frutas como naranja, manzana, plátano, papaya, aguaymanto, piña, aguaje y muchas otras frutas.También veo verduras como espinaca, acelga, brócoli, zanahoria y muchas otras más. |  | 47 segundos |
| En cuarto lugar, tenemos a los alimentos que son como una reserva de energía para el cuerpo para cuando no hay comida.Mamá, yo quiero decirte lo que veo allí, dice Silvia.En los alimentos que son como una reserva de energía para el cuerpo para cuando no hay comida, observo la mantequilla, la palta y el aceite de oliva. |  | 26 segundos |
| Muy bien hijitos, además les voy a decir algo muy importante:Para que nuestro cuerpo se desarrolle, crezca y esté sano, debemos comer alimentos VARIADOS. Por ello, cada vez que preparo las comidas incluyo diferentes tipos de alimentos.Sí mamá, dice Silvia, siempre veo en mi plato un poco de cada alimento que está en los dibujos que nos has mostrado.Las lentejas con pescado frito y ensalada que preparas, es mi favorito por los colores y el sabor. |  | 35 segundos |
| William dice: el plato que más me gusta es la Cecina con tacacho, ensalada de chonta y el refresco de Camu Camu … y …sí mamá, ahora que lo pienso me doy cuenta que tiene alimentos variados porque la cecina es carne de cerdo, el tacacho está preparado con plátano verde cocido, la ensalada de chonta es un vegetal y el refresco de Camu Camu es una fruta. |  | 28 segundos |
| La mamá dice: ¡Así es! ¡qué bien que se den cuenta sobre lo importante que es comer alimentos VARIADOS, pero eso no es todo hijos, en este folleto también recomiendan que bebamos entre 6 y 8 vasos de agua al día y que hagamos actividad física diaria, como, por ejemplo, correr, saltar la soga o jugar con la pelota que tanto les gusta. |  | 28 segundos |
| Siiiiií mamita linda, gracias por explicarnos sobre los alimentos que nos mantienen sanos, pero sobre todo gracias por cocinar tan rico y saludable para toda la familia, dicen William y Silvia abrazando cariñosamente a su mamá.Y ahora, lávense las manos y alisten la mesa que vamos todos a almorzar.YeeeeeeeeY así Silvia y William aprendieron sobre los alimentos saludables que nos ayudan a mantener el cuerpo sano.¡Les gustó el cuento? (Pausa 5 segundos) …Sí? … Qué bueno! |  | 42 segundos |
| Niños y niñas, recuerden que los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para desarrollarse y estar sano son:Los alimentos que se encargan de dar energía al cuerpo, principalmente a los músculos y al cerebro, como el pan, cereales y fideos.Los alimentos que se encargan de la formación de los músculos y huesos, como las carnes de pescado, de pollo, de cerdo, las lentejas, arvejitas, frejoles, huevos, leche y queso.Los alimentos que ayudan a que el cuerpo se defienda de las enfermedades, como las frutas y verduras.Los alimentos que son como una reserva de energía para el cuerpo para cuando no hay comida, como la palta, la mantequilla y el aceite de oliva. |  | 55 segundos |
| Por eso, muy importante que los alimentos que comamos cada día sean variados, es decir; que lo que comamos diariamente incluya los siguientes alimentos:Algún tipo de carne, como por ejemplo de pescado, pollo o cerdo, también debe incluir cereales, fideos o pan, además frutas y verduras y un poco de alimentos que contengan grasa como la palta o el aceite de oliva. |  | 30 segundos |
| Ahora queridos niños y niñas, juntos vamos a recordar algunas mensajes importantes que aprendimos con este cuento… yo voy a hacerles dos preguntas y ustedes van a decirle la respuesta al adulto que los acompaña. Utilicen las palabras que recuerden. … Están listos?... Comparto la primera pregunta:¿Qué alimentos ayudan a que el cuerpo se defienda de las enfermedades? (Pausa 10 segundos), durante la pausa la narradora dice: ¡sé que puedes hacerlo bien!, ¡no te rindas!Así es, las frutas como manzana, naranja, plátano y las verduras como espinaca, tomate, zanahoria, y otras más, ayudan a que el cuerpo se defienda de las enfermedades. |  | 45 segundos |
| Escuchen la segunda pregunta:¿Además de consumir los alimentos, qué más debemos hacer todos los días para estar sanos? (Pausa 10 segundos), la locutora dice durante la pausa: ¡niños y niñas digan lo que recuerden!, ¡vamos, ustedes pueden!)Eso es, debemos beber agua y correr, saltar, jugar con la pelota u otra actividad física que nos guste. |  | 25 segundos |
| ¡Muy bien niños y niñas!, ahora van a conversar con su familia sobre los alimentos que los mantienen sanos.Elijan a un adulto de su familia que los acompaña y acérquense a él o ella.Recuerden que, al conversar, lo deben hacer con un tono de voz adecuado para que los escuchen, deben hablar con claridad y mirar a los ojos a la persona. A ver ¡hagan la prueba! |  |  36 segundos |
| ¿Cómo iniciarían esa conversación?Pausa 5 segundosPueden decir sus ideas de los alimentos que su familia debe comer para estar sana, digan lo que más recuerden, y luego escuchen lo que piensan.¡Háganlo ahora, yo sé que pueden!Pausa de 15 segundos. (durante la pausa la locutora dice: recuerden usar el tono de voz adecuado, mirar a la persona y hablar con claridad) |  | 45 segundos |
| ¡Muy bien niños y niñas!, ahora díganme ¿Cómo se han sentido al conversar con la familia?Pausa 10 segundos¿Lograron decirles sobre los alimentos que deben comer para estar sanos?Pausa 5 segundos¿Y hablaron con claridad? Pausa 3 segundos¿Con un tono de voz adecuado? Pausa 3 segundos¿Miraron a la persona con la que hablaban? Pausa 3 segundos¡Excelente, lo lograron!Aplausos Yeeeee |  | 32 segundos. |
| **CIERRE** | Ahora todos atentos porque llegó el momento de hacer una bonita actividad con lo que aprendimos juntos hoy. Para ello, con ayuda del adulto que los acompaña en casa van a realizar las siguientes actividades en su cuaderno:A esta actividad la vamos a llamar “Yo como alimentos variados para estar sano” |  | 25 segundos |
| Los que están en primer grado de primaria, después de almorzar van a dibujar y pintar los alimentos variados que han comido hoy.Los que están en segundo grado de primaria, después de almorzar van a dibujar los alimentos variados que han comido hoy y además van a escribir al lado el nombre de cada alimento, por ejemplo: pescado, arroz, tomate, lechuga.Luego, van a mostrarle sus dibujos a su familia y les van a explicar lo que aprendieron hoy sobre los alimentos que debemos comer para estar sanos.Recuerden hablar con claridad, con un tono de voz adecuado y mirar a la persona. |  | 45 segundos |
| Y recuerden niños, coman frutas, verduras, pescado, pollo, cerdo, pan, arroz, lentejas, frejoles… beban agua y jueguen con la pelota o hagan la actividad física que más les guste.Ahora todos van a responder:¿Para qué sirve lo que aprendimos hoy?Pausa de 5 segundos.Muy bien niños, recuerden que todo lo que van desarrollando en el cuaderno, lo van a compartir con sus compañeros y su profesor o profesora cuando vuelvan al colegio. |  | 40 segundos |
| Felicitaciones a todos los niños que han estado muy atentos y han participado respondiendo las preguntas que les hicimos.¡Bravo! Aplausos |  | 12 segundos |
| Padres y madres de familia, felicitaciones a ustedes también, gracias por su participación y apoyo al lado de su hijo y su hija. |  | 10 segundos |
| ¡Muy bien niños y niñas! ¡Llegó el momento de la despedida, los esperamos en la próxima emisión de este su espacio radial “Aprendo en casa”¡Ahhhh, me acordé! ¡Esperen, esperen!, ¡Es importante poner en práctica las recomendaciones para no contagiarnos del coronavirus! y también pueden compartirlas con otras personas. ¡No olviden estar siempre unidos en familia ¡Quédense en casa!¡Ahhh ya, querido niños, niñas!; Aprovechamos este encuentro para dirigirnos a nuestros colegas docentes para que se comuniquen con las familias y por medio de ellas con sus estudiantes y asi ~~para~~ animarlos que sigan participando en el desarrollo de las sesiones radiales y responder consultas cuando sea necesario.¿Gracias niños, niñas y familia nos encontremos el próximo lunes? Chauuuu |  | 30 segundos |