

Ejemplos de situaciones
significativas de

Educación Física

para la evaluación
diagnóstica



“Mis prácticas saludables para la vida”

(Sugerida para estudiantes de primer grado de secundaria)



a Competencias a evaluar a partir de la situación significativa planteada

- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
- Asume una vida saludable.

b Nivel de exigencia propuesto para la situación significativa planteada

El nivel de exigencia representa la descripción del estándar de las competencias seleccionadas. Para diseñar esta experiencia de evaluación, hemos tomado como referencia los estándares de estas competencias para el **V ciclo** de la Educación Básica Regular¹:

- **Asume una vida saludable:** Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y el estado nutricional, e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica, y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.

¹ Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacionalde-la-educacion-basica.pdf>



- **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad:** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal. Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos o rítmicos en relación a una intención.

C Situación significativa propuesta a las y los estudiantes

“Debido a la emergencia sanitaria, nos vimos obligados a permanecer en casa, usar mascarilla, lavarnos las manos frecuentemente y distanciarnos socialmente para cuidar nuestra salud. Asimismo, al no poder ir a la escuela y recibir las clases presenciales a las que estábamos acostumbrados, experimentamos una educación a distancia, en la que pusimos de manifiesto nuestra autonomía al desarrollar experiencias de aprendizajes desde casa, que nos permitieron resolver situaciones o problemas significativos de la vida diaria.

Esta situación generó la disminución de práctica de tu actividad física, la falta de relaciones socioemocionales con tus amigas/os y compañeros/os de clase, algunos conflictos en casa, entre otros, afectando tu desarrollo corporal y tus posibilidades de movimiento, así como la práctica de hábitos saludables influenciando desfavorablemente en tu salud y bienestar. En esa realidad, estás iniciando una nueva etapa de estudios, transitando de la educación primaria a la educación secundaria, lo cual provocará en ti emociones e incertidumbres. También vivirás cambios y adaptaciones respecto a tu cuerpo como tu crecimiento, imagen corporal, y establecerás nuevas relaciones sociales con tus compañeras/os.

Desde tu rol como estudiante con autonomía se espera que reflexiones frente a la situación actual y elabores de forma creativa una propuesta para ti y tu familia que contenga “Una secuencia de movimientos, una representación de hábitos que consideras saludables y no saludables y un cuadro comparativo en el que identifiques los hábitos saludables y no saludables para explicarlos y proponerlos a tu familia en el contexto actual.”

La situación significativa planteada, también nos puede permitir recoger información relacionada con las competencias asociadas, por ejemplo, al área de Ciencia y tecnología y Personal Social.

d ¿Qué evidencias producirán las y los estudiantes a partir de esta situación significativa?

A lo largo de esta situación significativa, iremos obteniendo de cada estudiante las siguientes evidencias de aprendizaje (producciones o actuaciones):



Evidencia 1: Gráfico de la secuencia de movimientos

- **Criterio 1:** Enlaza al menos tres movimientos corporales.
- **Criterio 2:** Muestra el uso de la lateralidad, la ubicación espacial y la coordinación en la secuencia de movimiento.
- **Criterio 3:** Describe y explica cada movimiento de la secuencia.

Evidencia 2: Dibujos de hábitos saludables y no saludables

- **Criterio 1:** Identifica algunos tipos de actividad física que practica diariamente.
- **Criterio 2:** Representa gráficamente alimentos y bebidas saludables que consume diariamente.
- **Criterio 3:** Muestra información sobre hidratación, descanso, posturas corporales adecuadas y aseo personal.
- **Criterio 4:** Presenta información de prácticas no saludables.

Evidencia 3: Cuadro comparativo de hábitos saludables y no saludables basado en tus prácticas de la vida diaria

- **Criterio 1:** Compara reflexivamente los hábitos de actividad física saludable y no saludable.
- **Criterio 2:** Explica información sobre las diferencias de las prácticas alimenticias saludables y no saludables.

Es importante que la o el docente, junto con sus estudiantes, analice estos criterios de evaluación antes y durante la elaboración del producto para asegurarse de que hayan comprendido.



¿Qué hacen las y los estudiantes a partir de la situación significativa planteada?

Estimada/o docente, a continuación, le proponemos algunas pautas para ayudar en el proceso de la experiencia de evaluación diagnóstica de sus estudiantes, que transitan de 6.o grado de primaria a 1.º de secundaria.

Estas pautas le permitirán recoger evidencias del desarrollo de las competencias asociadas al área de Educación Física alcanzadas por cada estudiante.

Para dar inicio a esta experiencia, promueva el interés de las y los estudiantes a partir del contexto en el que tendrá lugar la situación. Puede realizarlo relatando un caso o vivencia personal, o a través de otras actividades que creas conveniente. Nosotros le proponemos el siguiente caso, si lo elige, oriente su lectura y relectura garantizando una comprensión profunda de lo que se plantea en ella:

“Debido a la emergencia sanitaria, nos vimos obligados a permanecer en casa, usar mascarilla, lavarnos las manos frecuentemente y distanciarnos socialmente para cuidar nuestra salud. Asimismo, al no poder ir a la escuela y recibir las clases presenciales a las que estábamos acostumbrados, experimentamos una educación a distancia, en la que pusimos de manifiesto nuestra autonomía al desarrollar experiencias de aprendizajes desde casa, que nos permitieron resolver situaciones o problemas significativos de la vida diaria.

Esta situación generó la disminución de práctica de tu actividad física, la falta de relaciones socioemocionales con tus amigas/os y compañeras/os de clase, algunos conflictos en casa, entre otros, afectando tu desarrollo corporal y tus posibilidades de movimiento, así como la práctica de hábitos saludables influenciando desfavorablemente en tu salud y bienestar. En esa realidad, estás iniciando una nueva etapa de estudios, transitando de la educación primaria a la educación secundaria, lo cual provocará en ti emociones e incertidumbres. También vivirás cambios y adaptaciones respecto a tu cuerpo como tu crecimiento, imagen corporal, y establecerás nuevas relaciones sociales con tus compañeras/os.

Desde tu rol como estudiante con autonomía se espera que reflexiones frente a la situación actual y elabores de forma creativa una propuesta para ti y tu familia que contenga “Una secuencia de movimientos, una representación de hábitos que consideras saludables y no saludables y un cuadro comparativo en el que identifiques los hábitos saludables y no saludables para explicarlos y proponerlos a tu familia en el contexto actual.”

Después de leer y analizar esta situación, le sugerimos que dialogue con ellas y ellos teniendo como referencia las siguientes interrogantes. Tenga en cuenta la intención de las preguntas y cuando sea necesario, reformúlelas para que sean mejor comprendidas por ellas y ellos:



- ¿Qué dificultades has tenido para practicar actividad física?
- ¿Qué hábitos saludables has podido practicar regularmente en este contexto?
- ¿Qué consecuencia para tu salud traería el desconocimiento de los hábitos de vida saludable? ¿Por qué?
- ¿Qué propondrías para continuar con tus prácticas saludables en este contexto?

Invite a las y los estudiantes a...

- Reflexionar sobre la situación con base en las preguntas sugeridas.
- Anotar sus respuestas.
- Compartir sus respuestas con sus compañeras/os.

Luego, explique a las y los estudiantes cuáles son las prácticas saludables que les ayudan a cuidar su salud. Puede apoyarse de la siguiente definición:

Los hábitos saludables son aquellas prácticas permanentes que realiza una persona en su vida diaria para favorecer su bienestar. Están relacionados con la alimentación e hidratación, la actividad física, la higiene y con la recuperación o el descanso, y la conciencia corporal.

Explique a las y los estudiantes que las actividades que se realizarán no pueden perder de vista la situación antes analizada.

“De acuerdo a la situación analizada para cuidar tu salud y bienestar, cada una y uno de ustedes en su rol de estudiante y de manera autónoma tendrá como reto elaborar de manera creativa un cuadro comparativo de hábitos saludables y no saludables basado en tus prácticas de la vida diaria; además, elabora y realiza una secuencia de movimientos. Para ello, deberás responder la siguiente pregunta: ¿Cómo los hábitos saludables y no saludables benefician o perjudican tu salud y bienestar general?”.



Explique las características (criterios) que debe presentar los productos, de tal forma que asegure que las y los estudiantes lo comprendan:

Evidencia 1: Gráfico de la secuencia de movimientos

- ✓ **Criterio 1:** Enlaza al menos tres movimientos corporales.
- ✓ **Criterio 2:** Muestra el uso de la lateralidad, la ubicación espacial y la coordinación en la secuencia de movimiento.
- ✓ **Criterio 3:** Describe y explica cada movimiento de la secuencia.

Evidencia 2: Dibujos de hábitos saludables y no saludables

- ✓ **Criterio 1:** Identifica algunos tipos de actividad física que practica diariamente.
- ✓ **Criterio 2:** Representa gráficamente alimentos y bebidas saludables que consume diariamente.
- ✓ **Criterio 3:** Muestra información sobre hidratación, descanso, posturas corporales adecuadas y aseo personal.
- ✓ **Criterio 4:** Presenta información de prácticas no saludables.

Evidencia 3: Cuadro comparativo de hábitos saludables y no saludables basado en tus prácticas de la vida diaria

- ✓ **Criterio 1:** Compara reflexivamente los hábitos de actividad física saludable y no saludable.
- ✓ **Criterio 2:** Explica información sobre las diferencias de las prácticas alimenticias saludables y no saludables.

Una vez que ha verificado que las y los estudiantes comprenden la situación significativa, el producto y los criterios con los que será evaluado, oriéntelos a que desarrollen la siguiente ruta de trabajo:

PASO 1

Revisa fuentes virtuales o bibliográficas a las que tengas acceso, e identifica aquella información que te ayude a responder las preguntas planteadas y elaborar tu cuadro comparativo.



PASO 2

Identifica en las fuentes señaladas información sobre la secuencia de movimientos, hábitos saludables y no saludables.

Aspecto de análisis	Fuente 1 Semana 7 de "Aprendo en casa 2020"	Fuente 2 Semana 24 de "Aprendo en casa 2020"	Fuente 3 Semana 31 de "Aprendo en casa 2020"
Hábitos saludables			
Hábitos no saludables			
Secuencia de movimientos			

PASO 3

Elabora y realiza una secuencia de movimientos para que forme parte de tus hábitos saludables.

PASO 4

Elabora un gráfico donde expliques la secuencia de movimiento practicada. Recuerda que tu secuencia debe tener al menos tres movimientos, utilizar ambos lados del cuerpo, y realizarla en un espacio disponible y seguro. **(Evidencia 1)**

PASO 5

Con la información de las fuentes consultadas, representa en un dibujo, de manera creativa, los hábitos saludables. **(Evidencia 2)**



PASO 6

Con la información de las fuentes consultadas, representa en un dibujo, de manera creativa, los hábitos no saludables. **(Evidencia 2)**

PASO 7

Con la información identificada y respecto a los dibujos realizados en los pasos 5 y 6, elabora un esquema comparativo sobre hábitos saludables y no saludables como insumo para tu cuadro comparativo final. (Te sugerimos elaborar un cuadro y ubiques los hábitos saludables y no saludables para que realices la comparación).

PASO 8

Tomando como insumo lo trabajado en los pasos anteriores, elabora el **cuadro comparativo de hábitos saludables y no saludables** basado en tus prácticas de la vida diaria. **(Evidencia 3)**

f

Ejemplos de evidencias de estudiantes y descripción de los hallazgos²

A continuación, les presentamos un ejemplo de cada una de las evidencias esperadas a partir de esta situación significativa, producidas por estudiantes reales.

Estas evidencias estarán acompañadas de un análisis que nos permitirá reconocer los logros de la y el estudiante, así como los aspectos que puede o necesita seguir mejorando.

• Evidencia 1. Gráfico de la secuencia de movimientos

Dicha evidencia presenta los siguientes criterios:

- **Criterio 1:** Enlaza al menos tres movimientos corporales.
- **Criterio 2:** Muestra el uso de la lateralidad, la ubicación espacial y la coordinación en la secuencia de movimiento.
- **Criterio 3:** Describe y explica cada movimiento de la secuencia.

² Los ejemplos de las evidencias se han tomado de manera textual, tal como han sido elaboradas por las y los estudiantes.



Ahora, vamos a describir la evidencia producida por la estudiante. En esta evidencia, realiza la secuencia de movimientos enlazando movimientos articulados desde la cabeza, brazos, cintura y piernas; involucra todo el cuerpo en una secuencia rítmica armónica, coordinada y sincronizada.

Respecto a su lateralidad, observamos que efectivamente maneja ambos perfiles laterales de derecha e izquierda; asimismo se ubica en relación de sus puntos de referencia manteniendo su equilibrio dinámico y enlazando los movimientos en sincronía con el ritmo musical.

Asimismo, describe con un lenguaje sencillo la secuencia de movimientos en sugráfico, considerando los movimientos secuenciales y coordinados de cabeza, brazos, cintura y piernas, incluyendo giros sin perder el equilibrio dinámico.

Ahora, interpretamos la evidencia producida por la estudiante, es así que vemos su fluidez y coordinación cuando realiza estos movimientos, entendiendo que hubo prácticas anteriores; sin embargo, no muestra cómo seleccionó y ordenó la construcción de la secuencia de movimientos, y no podemos conocer cómo es que esa secuencia de movimientos fue progresando hasta tener una presentación final armoniosa.

En cuanto a su lateralidad, los movimientos que ha seleccionado no tienen un nivel de complejidad alto. Sin embargo, lo que sí podemos ver es que, en cuanto su hemidominancia, no hay una buena precisión gestual, y su fijación postural es de manifestación simple. Los movimientos nunca pierden su armonía, evidenciándose los movimientos coordinados desde la cabeza a los pies, en concordancia al ritmo y sonido de la música de fondo.

Cuando describe y explica los movimientos de la secuencia de rítmica de movimiento, no usa términos netamente técnicos, sino más bien simples en concordancia con su edad, por lo que se puede entender lo que dice sobre todo del ciclo que cumple en la secuencia de movimiento realizado.

Vemos también que disfruta tímidamente de su creación al evidenciarse que muestra relativa alegría y buena actitud en la ejecución de la secuencia de movimientos corporales, la misma que va en ritmo con el fondo de una música seleccionada.



*Evidencia transcrita

Hábitos saludables	
Hábitos saludables	Hábitos no saludables
<ul style="list-style-type: none">● Realizar actividad física o un deporte.● Hacer un calentamiento antes y después de realizar tu actividad física.● Después de realizar el ejercicio come una fruta, etc.● Hidratarte correctamente.● Tener buenos hábitos de higiene.● Dormir adecuadamente.● Comer cinco veces al día: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas.● Consumir alimentos sanos.	<ul style="list-style-type: none">● Exceso de videojuegos o pantallas.● No jugar al aire libre.● Tomar poca agua.● Desvelarse.● Falta de movimiento.● No hidratarse correctamente.● No hacer ejercicios o un deporte.● No calentar antes y después del ejercicio o deporte.● No tener buena higiene.● Comer muchas chatarras.● Fumar y tomar alcohol.



*Evidencia transcrita

- Elabora un cuadro comparativo entre los hábitos de actividad física saludable y no saludable.
- Explica brevemente sobre las diferencias de las prácticas alimenticias saludables y no saludables.

Hábitos de actividad física	
Hábitos de actividad física saludables	Hábitos de actividad física no saludables
<ul style="list-style-type: none">● Calentar siempre antes y después del ejercicio.● Beber abundante líquido (agua) durante y después del ejercicio.● Tener buena higiene.● Beber al día 6 a 8 vasos de agua.● Dormir máximo 8 horas.● Realizar ejercicio de 20 minutos o hasta 1 hora.	<ul style="list-style-type: none">● No calentar antes y después del ejercicio.● No beber agua.● Permanecer mucho tiempo sentado y echado.● No tener una buena higiene.● No dormir lo suficiente.● Jugar muchos videojuegos.● Estar mucho tiempo con el celular, tablet o pc.



Con respecto a la evidencia 2, la estudiante menciona en su producción la práctica de actividad física o deporte, mas no menciona los tipos de actividad física como correr, saltar, realizar ejercicios de fortalecimiento, flexibilidad, aeróbicos; las mismas que recomienda la OMS.

Si bien no representa gráficamente los alimentos y las bebidas saludables, en su cuadro sí menciona el consumo de alimentos repartidos en cinco comidas: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas. También la estudiante menciona que la hidratación es un hábito saludable durante la práctica de actividad física, y en cuanto al consumo de agua recomienda que se ingiera hasta ocho veces al día, repartidos en entre alimentos, y durante y posterior a la actividad física practicada, pero también en la alimentación.

Considera que el descanso debe ser de ocho horas como mínimo, evidenciando que es el tiempo óptimo para una buena recuperación de las actividades que se tenga.

Respecto a las posturas corporales adecuadas, no las menciona, por lo que probablemente no indagó a profundidad en las fuentes citadas como recomendación; sin embargo, con respecto a la higiene menciona las duchas tras el ejercicio.

Además, la estudiante manifiesta sobre los hábitos no saludables como el no realizar actividad física, consumir bebidas alcohólicas, fumar, exceso de sal en las comidas, consumir comidas chatarras, exceso de los videojuegos, ver televisión, entre otros.

Ahora, interpretaremos la producción de su evidencia. Como observamos, si bien reconoce la actividad física como práctica importante, no menciona los tipos de actividad física como correr; saltar; bailar; hacer ciclismo; nadar; hacer ejercicios aeróbicos, de flexibilidad y de coordinación; tal como lo recomienda la OMS. Ello muestra la no identificación de la variedad y tipos de actividad física que existen y son recomendados para su práctica saludable según la OMS.

Asimismo, la estudiante no evidencia la producción de los gráficos de los alimentos y las bebidas saludables; sin embargo, sí las menciona en un cuadro descriptivo, pero no especifica qué tipos de alimentos y bebidas son las saludables; es decir, se remite a mencionar las frutas y las verduras como consumo saludable de alimentos, obviando el consumo de macronutrientes como los carbohidratos, las proteínas y los lípidos. Además, si bien menciona al agua como un consumo saludable y que debe tomarse ocho vasos diarios, no menciona las alternativas de consumo de otras bebidas como los jugos de frutas u otras bebidas hidratantes.

La estudiante sí menciona la importancia sobre la hidratación, pero no la sustenta porque es importante. Además, no menciona otras alternativas de bebidas, solo se remite a mencionar el consumo de agua.

Respecto al descanso, sí lo precisa, e incluso manifiesta que debe ser de ocho horas como mínimo, evidenciando que sí conoce y ha leído las fuentes recomendadas. Acerca de las posturas corporales adecuadas tanto para la actividad física como para cualquier actividad de la vida cotidiana no las menciona, quedando en evidencia que no las ha identificado como hábito saludable, y en cuanto al aseo personal sí lo menciona, indicando la relevancia que esta representa para su salud y bienestar en general.



Aquí se ve que la estudiante sí conoce sobre las prácticas de hábitos nocivos y lo que no es saludable para su bienestar como: comer comidas chatarras, no realizar actividades físicas, consumir alcohol y tabaco, exceso de video juegos, exceso de sal en las comidas, entre otros, poniendo en evidencia que sí las identifica, y su relevancia para su no consumo o falta de práctica de las mismas.

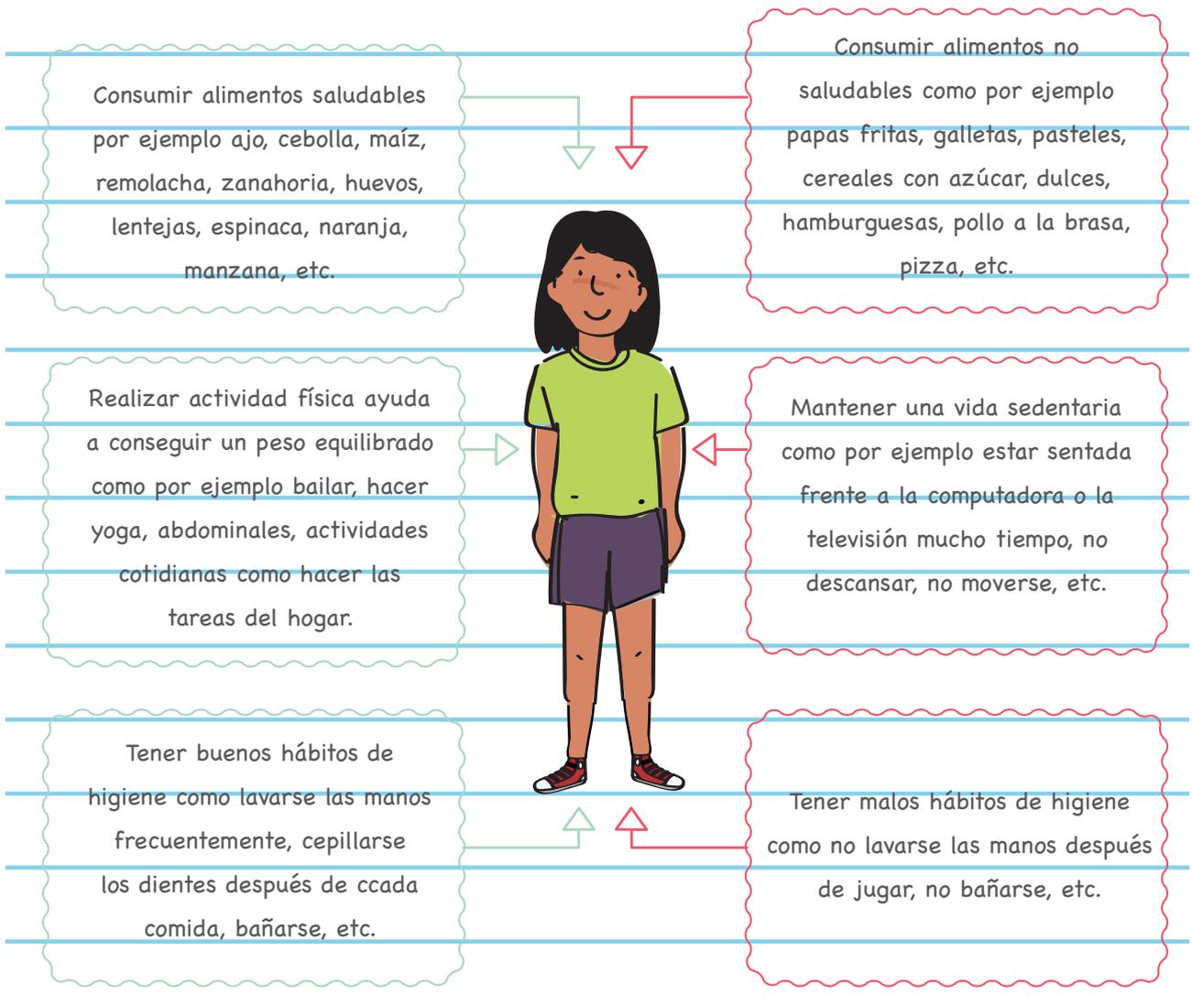
Evidencia 3. Cuadro comparativo de hábitos saludables y no saludables basado en tus prácticas de la vida diaria

Dicha evidencia presenta los siguientes criterios:

- **Criterio 1:** Compara reflexivamente los hábitos de actividad física saludable
- **Criterio 2:** Explica información sobre las diferencias de las prácticas alimenticias saludables y no saludables.

*Evidencia transcrita

Cuadro comparativo de hábitos saludables y no saludables





En esta evidencia, la estudiante identifica y describe actividades físicas como la práctica de yoga, bailar, hacer abdominales, y considera a las actividades cotidianas del hogar como actividad física. Asimismo, plantea y describe como hábitos no saludables lo siguiente: hacer vida sedentaria, estar demasiado tiempo frente a la computadora, ver demasiado tiempo televisión, así como no realizar ejercicios y la falta de higiene.

Además, evidenciamos que la estudiante describe las diferencias entre las prácticas de consumo de alimentos saludables (frutas, ajos, cebollas, lentejas, zanahorias, huevos y manzana) y no saludables (hamburguesas, papas fritas, cereales con azúcar, galletas refinadas, entre otras).

De lo anterior, inferimos que la estudiante identifica las actividades físicas como la práctica de yoga, bailar y hacer abdominales; sin embargo, aún necesita conocer mayor variedad de estos tipos de actividad, ya que la OMS recomienda actividades aeróbicas, de coordinación, de flexibilidad, de fuerza, entre otras. Respecto a las prácticas no saludables, sucede algo similar, pues se restringe a mencionar algo muy genérico como la falta de movimiento, estar sentado frente a la computadora o el exceso de ver televisión, lo cual resulta un conocimiento escueto, además de no argumentar sus consecuencias.

Acerca de la información sobre la diferencia de prácticas de los alimentos saludables y no saludables, identifica el consumo de frutas, verduras, carbohidratos, proteínas, pero no identifica el consumo de bebidas hidratantes y lípidos esenciales, es una información escueta, ya que carece de un sustento de por qué es saludable y no saludable la ingesta de los alimentos.

g

Conclusiones y orientaciones pedagógicas

Ante todo, vamos a entender que el actual contexto que atravesamos como consecuencia de la pandemia ha generado en nosotros, las y los docentes, a cambiar nuestra forma y estilo de enseñanza habitual o tradicional, lo cual nos ha conllevado a un reto que debemos no solo asumir con responsabilidad, sino también con buena actitud y apertura a nuevos enfoques que emergen de todo este contexto.

En ese sentido, queremos orientar de forma clara, pertinente y precisa algunos alcances que propicien el logro del proceso educativo y el adecuado desarrollo de las competencias de nuestras y nuestros estudiantes en el marco del área de Educación Física.

Por último, podemos decir que la/el estudiante del V ciclo atraviesa el segundo nivel de la Educación Básica Regular, y en donde a su culminación de este nivel tiene que transitar por el VI ciclo, lo que implica todo un reto no solo de asumir aprendizajes nuevos y con mayor grado de complejidad, sino de cómo ir asumiendo esa evolución y cambios biológicos corporales internos y externos propios de su desarrollo y maduración, y cómo estos puedan afectar el desempeño socioemocional y cognitivo. Es importante tener en cuenta estas consideraciones o características de nuestras y nuestros estudiantes, con el fin de orientar y guiar en el proceso del desarrollo de sus competencias.



Estimada/o docente, para el buen desarrollo de estos componentes de la competencia, le recomendamos lo siguiente:

Primero, indíquele a su estudiante que ubique o acondicione un lugar seguro, cómodo y libre en su casa para la práctica de secuencia de movimientos; luego que indague no solo en las fuentes que se recomiendan sobre secuencias de movimientos, sino también busquen en Internet videos con coreografías de la música que han seleccionado, que los observen y traten de imitar los mismos movimientos repitiéndolos hasta que se parezcan al de la coreografía del video.

Es importante que las y los estudiantes involucren a su familia en sus aprendizajes y la animen a participar de su secuencia de movimientos o coreografía; además, haga que tenga en cuenta que no se trata solo de imitar, sino de recrear secuencias de movimientos nuevos a partir de los que ya conoce, poniendo en juego la movilización de creatividad y toma de decisiones y, finalmente, reflexionen sobre las actividades realizadas a fin de valorar su importancia en la salud familiar.

- Con respecto a la competencia **Asume una vida saludable**, se observa que el estudiante en función de los componentes del estándar **replantea sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, y evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica, y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.**

En estos componentes de la competencia, las y los estudiantes necesitan afianzar la identificación de sus hábitos saludables desde su práctica diaria, así mismo promoverlos en su entorno familiar y toda la comunidad educativa.

Para ello, empezamos por el tema de sus **hábitos alimenticios saludables y nutritivos**. Vamos a definir lo que es alimentación: la alimentación es la acción de comer cuando tenemos hambre; está relacionada con la ingesta de alimentos. Estos pueden ser sanos como es el caso de las frutas, verduras, carnes, pescados, huevos y cereales integrales; o no ser sanos como es el caso de los **alimentos ultraprocesados** como papitas, chizitos, pasteles y panes envasados.

Respecto a la nutrición, la definimos como el proceso orgánico por el cual el alimento es procesado por el organismo para conseguir **los nutrientes macro y micro** necesarios para mantenerlo bien regulado. Entre los micronutrientes se encuentran las vitaminas y ciertos minerales como el magnesio, el calcio, el fósforo, el hierro, y elementos como el sodio y el potasio; todos ellos necesarios para mantener nuestro organismo en **buena condición saludable**.



Los macronutrientes son las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas necesarios para **obtener la energía necesaria**, y mantener en buena situación los músculos y huesos. Para ello, es necesario que la/el estudiante identifique los alimentos nutritivos de su localidad, de la región, del país y del contexto mundial, a fin de saber no solo sus características, sino también sus beneficios en su ingesta diaria. Con ello, que elabore un cuadro semanal en donde identifique y considere día a día los diversos momentos para comer, como desayuno, almuerzo y cena, y que las mismas contenga: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. También es necesario fortalecer la alimentación antes y después de cualquier actividad; en este caso, si es antes de la actividad, habría que precisarle que consuma alimentos, por lo menos, tres horas antes, y si es después de la actividad física, realizar la ingesta de agua y frutas acuosas como la papaya, sandía, tumbo, naranja, plátano, etc., y luego progresivamente alimentos sólidos como arroz con pollo con su ensalada, fruta e hidratación respectiva.

Respecto a los hábitos de **higiene** o aseo personal o autocuidado, es necesario que la/el estudiante la realice diariamente, ya que siempre está activo, bien sea por acciones propias cotidianas como limpiar la casa, o por alguna actividad física deportiva; esto implica fatiga y sudoración. La higiene permite un estado de bienestar previniendo la aparición de hongos u otras manifestaciones que atentan contra la salud.

Entonces recomendamos no solo ducharse después de las actividades físicas como hábito de higiene, sino también cepillarse los dientes después de comer, lavarse las manos, cambiarse ropa limpia, limpiar la casa, entre otras. Podemos generar acciones para ir afianzando estos componentes como el juego de roles, es decir, quién hace de mamá en la clase y el resto hace de hijos, y les encomienda realizar actividades de higiene personal y de la casa; también el juego de insumos para ducharse (jabón, champú, toalla, etc.).

En el componente de **proponer actividades de activación y relajación antes, durante y después de las actividades físicas**: Primero hay que conceptualizar de una manera simple y precisa **la activación o calentamiento**. Se denomina calentamiento al conjunto de ejercicios de los músculos y las articulaciones que se realiza antes de la práctica de un deporte o juego, con el fin de preparar el organismo del estudiante y evitar lesiones para el buen desempeño de la actividad física o juego a practicar.

Acerca de los ejercicios de **relajación**, esta consiste en aflojar el tono muscular y disipar la cabeza hasta llegar a un estado de bienestar pleno tanto mental como físico. Existen diferentes técnicas para practicarla, y con cualquiera de ellas obtenemos muchos beneficios: eliminar la tensión muscular.

En ese sentido, se recomienda que la activación o calentamiento físico se realice previamente a todas las actividades físicas, montar bicicleta, correr, juegos predeportivos o deportivos.



Estas deben durar entre 10 y 15 minutos. Los juegos no deben perder el propósito de ser motivantes, integradores entre sus participantes, y deben estar provistos de movimientos articulares, estiramientos musculares, movilidad con desplazamiento de carreras suaves y juegos de intensidad suave, a fin de predisponer física y mentalmente al estudiante para la realización de su juego o actividad física principal. Para ello, es necesario que en sus aprendizajes las y los estudiantes sean conscientes de estos ejercicios y el alcance de sus beneficios para la salud.

Se recomienda que la activación se realice en parejas, de tal forma que se van apoyando mutuamente en todo su proceso, como los estiramientos pasivos y activos; los juegos de activación y motivación no deben dejar de estar presentes.

Con relación a los ejercicios de relajación, estos deben realizarse en varias circunstancias, por ejemplo, posterior a nuestras actividades físicas o juegos practicados. Entendemos que toda actividad lejos de divertirnos nos genera consecuencias conexas como la fatiga, contractura muscular, etc. Para ello, se recomienda al final del juego realizar o proponer a nuestras y nuestros estudiantes ejercicios de estiramiento, caminar al ritmo de una música suave y ligera realizando movimientos descongestionantes de carácter muscular y emocional, entre otros.

Asimismo, estos ejercicios de relajación se pueden implementar en cualquier momento de tensiones emocionales, sobre todo ahora que estamos en plena pandemia y necesitamos convivir en armonía con todas y todos los integrantes de nuestra familia. Para ello, se recomienda practicar actividades de taichí, yoga, musicoterapia, y otras, que generan un restablecimiento y equilibrio biopsicosocial.

Adicionalmente, a manera de cerrar estas orientaciones, mencionamos el componente de la competencia con respecto a las posturas adecuadas de las actividades en general que se realice en casa o en cualquier otro contexto, ya sea deportivo o social, y es que hasta para limpiar en casa a través de una escoba se tiene que adoptar una postura adecuada como agarrar la escoba con ambas manos, semiflexionar las piernas, colocar un pie adelante y otro detrás; otro ejemplo es mover o levantar un objeto pesado de un lugar a otro, para ello hay que tener una buena base de sustentación, con los pies separados, rodillas semiflexionadas, cintura a la altura del objeto y rodear firmemente el objeto a movilizar.

Hemos citado estos ejemplos de la vida cotidiana para tener una idea de las adecuadas posturas y cómo estas son beneficiosas en su ejecución, lo mismo sucede con las posturas para cualquier práctica deportiva o juego que realicemos. Para afianzar este componente, recomendamos diversos juegos, como el de los encostalados, juego del caballo y del jinete en parejas, juego de carreras en carretilla. En todos estos juegos, se propician los aspectos posturales de agarre, de desplazamiento, entre otros.



Estimada/o docente, para el buen desarrollo de estos componentes del estándar, le recomendamos que, para una buena internalización de los saberes y las prácticas de hábitos saludables, por ejemplo, desarrolle actividades de un plan gráfico de actividades físicas, considerando los diferentes tipos con prácticas variadas en los días de la semana.

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Actividad física	Aeróbicos	Yoga	Flexibilidad	Fuerza	Taichí	Juegos	Descanso

Es importante que plantee actividades de activación y relajación antes, durante y después de las actividades físicas realizadas, y sustentar sus beneficios.

Lo mismo se puede realizar con el consumo de alimentos saludables, repartiéndose la misma en tres, cuatro o cinco comidas según la realidad de cada estudiante. Estos alimentos deben contener los macronutrientes y los micronutrientes, es decir, carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales, vitaminas e hidratación. Te dejamos como propuesta un cuadro de plan de alimentación. Precisar que los alimentos deben ser variados cada día, así como la hidratación.

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Jugo de papaya, dos panes con queso						
Almuerzo	Arroz con pollo, ensalada de palta, refresco de limonada, un plátano						
Cena	Vaso con leche, un pan con mantequilla y mermelada						
Hidratación	Consumo de agua de seis a ocho vasos repartidos en el día						

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA 2

“Reflexionamos sobre nuestra práctica de una vida saludable”

(Sugerida para estudiantes de segundo grado de secundaria)

**a**

Competencias a evaluar a partir de la situación significativa planteada

- Asume una vida saludable.
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

b

Nivel de exigencia propuesto para la situación significativa planteada

Para diseñar esta experiencia de evaluación, hemos tomado como referencia los estándares de estas competencias para el **VI ciclo** de la Educación Básica Regular³:

- **Asume una vida saludable:** Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región y analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los hábitos perjudiciales para su organismo. Realiza prácticas de higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.

³ Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacionalde-la-educacion-basica.pdf>



- **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices:** Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan. Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales y colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica. Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.

C Situación significativa propuesta a las y los estudiantes

Durante el año 2020, debido a la pandemia, nos vimos obligados a permanecer en nuestros hogares. Esto trajo como consecuencia la disminución de la práctica de actividad física afectando el desarrollo de nuestras capacidades físicas, habilidades motrices, habilidades sociomotrices y de convivencia, repercutiendo en nuestra salud y bienestar emocional.

Sin embargo, para que te sientas bien física y emocionalmente, es importante practicar una vida saludable y hábitos de higiene, mantener relaciones positivas con la familia, evitar el sedentarismo y disminuir el estrés para prevenir la obesidad, la diabetes, entre otras enfermedades. Por lo que es necesario que tomes decisiones para mantenerte saludable y sentirte bien.

Frente a esta situación, se espera que, como estudiante responsable de tu salud y bienestar, elabores un “Plan de vida saludable” y una “Rutina de ejercicios”, relacionando actividad física, alimentación y bienestar emocional; y ponerlo en práctica; respondiendo a la pregunta: ¿Qué actividades debemos planificar y practicar para mantenernos saludables y con bienestar?

La situación significativa planteada, también nos puede permitir recoger información relacionada con las competencias asociadas, por ejemplo, al área de Ciencia y tecnología y Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.

d ¿Qué evidencias producirán las y los estudiantes a partir de esta situación significativa?

A lo largo de esta situación significativa, iremos obteniendo de cada estudiante las siguientes evidencias de logro (producciones o actuaciones):

Evidencia 1: Plan de vida saludable

- **Criterio 1:** Presenta una rutina de ejercicios que puedas realizar en casa con la participación de tu familia tomando en cuenta la edad y posibilidades físicas.



- **Criterio 2:** Muestra un cronograma semanal de la rutina de actividades físicas: ejercicios de respiración, de relajación y juegos modificados que practicarás de manera regular considerando la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física.
- **Criterio 3:** Presenta cronograma semanal de dieta variada que contenga alimentos nutritivos de tu región, que guarde relación con tu índice de masa corporal, con la actividad física que practicas y tu práctica de hábitos alimenticios.

Evidencia 2: Rutina de ejercicios

- **Criterio 1:** Presenta un juego modificado donde participe la familia.
- **Criterio 2:** Contiene actividades de calentamiento, respiración y relajación.
- **Criterio 3:** Considera acciones para evitar riesgos en su salud y la de su familia.
 - Explica a través de un audio los tipos de actividad física y la importancia de utilizar la activación y la relajación corporal, así como el control de su frecuencia cardíaca para el cuidado de su salud.
 - Expone a través de un audio la relación entre el índice de masa corporal, hábitos alimenticios, la actividad física, el bienestar emocional, así como la importancia de evitar hábitos no saludables.

Es importante que la o el docente, junto con sus estudiantes, analice estos criterios de evaluación antes y durante la elaboración del producto para asegurarse de que hayan comprendido.



¿Qué hacen las y los estudiantes a partir de la situación significativa planteada?

Estimada/o docente, a continuación, le proponemos un conjunto de orientaciones para que a partir de la experiencia de evaluación que le presentamos, o de otras que usted considere necesaria y pertinente, realice la evaluación diagnóstica de sus estudiantes.

Esta aplicación le permitirá recoger evidencias del desarrollo de las competencias asociadas al área de Educación Física alcanzadas por cada estudiante.

Para dar inicio a esta experiencia, promueva el interés de las y los estudiantes a partir del contexto en el que tendrá lugar la situación. Puede realizarlo relatando un caso o vivencia personal, o a través de otras actividades que creas conveniente. Nosotros le proponemos el siguiente caso, si lo elige, oriente su lectura y relectura garantizando una comprensión profunda de lo que se plantea en ella:



Durante el año 2020, debido a la pandemia, nos vimos obligados a permanecer en nuestros hogares. Esto trajo como consecuencia la disminución de la práctica de actividad física afectando el desarrollo de nuestras capacidades físicas, habilidades motrices, habilidades sociomotrices y de convivencia, repercutiendo en nuestra salud y bienestar emocional.

Sin embargo, para que te sientas bien física y emocionalmente, es importante practicar una vida saludable y hábitos de higiene, mantener relaciones positivas con la familia, evitar el sedentarismo y disminuir el estrés para prevenir la obesidad, la diabetes, entre otras enfermedades. Por lo que es necesario que tomes decisiones para mantenerte saludable y sentirte bien.

Frente a esta situación, se espera que, como estudiante responsable de tu salud y bienestar, elabores un “Plan de vida saludable” y una “Rutina de ejercicios”, relacionando actividad física, alimentación y bienestar emocional; y ponerlo en práctica; respondiendo a la pregunta: ¿Qué actividades debemos planificar y practicar para mantenernos saludables y con bienestar?

Después de leer y analizar esta situación, le sugerimos que dialogue con ellas y ellos teniendo como referencia las siguientes interrogantes. Tenga en cuenta la intención de las preguntas y cuando sea necesario, reformúlelas para que sean mejor comprendidas por ellas y ellos:

- ¿Qué dificultades has tenido para practicar actividades físicas?
- ¿Cómo se han afectado tus hábitos de alimentación y tu estado emocional?
- ¿Se han mejorado o afectado las relaciones con tu familia?
- ¿Sabes cómo alimentarte de manera saludable?
- ¿Por qué es necesario reflexionar sobre lo que hemos aprendido respecto a la vida saludable, nuestras prácticas de actividad física, alimentación y bienestar emocional?

Invite a las y los estudiantes a...

- Reflexionar sobre la situación con base en las preguntas sugeridas.
- Anotar sus respuestas.
- Compartir sus respuestas con sus compañeras/os.



Luego, explique a las y los estudiantes que es la salud y como cuidarla. Puede apoyarse de la siguiente definición:

La salud es definida por la Organización Mundial de la Salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La actividad física produce en el organismo la liberación de sustancias químicas y la sensación de bienestar. Al ser una experiencia agradable, influye positivamente en las emociones, lo cual favorece la realización de actividades de la vida diaria con satisfacción, autonomía y creatividad. Por lo tanto, la actividad física y una buena alimentación es la vía para acceder al bienestar”.

Explique a las y los estudiantes que las actividades que se realizarán no pueden perder de vista la situación antes analizada.

De acuerdo con la situación leída y analizada, cada una y uno de ustedes en su rol de estudiante tiene la misión de elaborar **“Plan de de vida saludable” relacionado a la actividad física, alimentación y bienestar emocional, y ponerlo en practica, y una “Rutina de ejercicios”**

Explique las características (criterios) que debe presentar el plan de vida saludable y una rutina de ejercicios asegurando que las y los estudiantes lo comprendan.

Evidencia 1: Plan de vida saludable

- ✓ **Criterio 1:** Presenta una rutina de ejercicios que puedas realizar en casa con la participación de tu familia tomando en cuenta la edad y posibilidades físicas.
- ✓ **Criterio 2:** Muestra un cronograma semanal de la rutina de actividades físicas: ejercicios de respiración, de relajación y juegos modificados que practicarás de manera regular considerando la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física.
- ✓ **Criterio 3:** Presenta cronograma semanal de dieta variada que contenga alimentos nutritivos de tu región, que guarde relación con tu índice de masa corporal, con la actividad física que practicas y tu práctica de hábitos alimenticios.

Explique que van a practicar o poner en práctica una actividad física de la rutina de ejercicios planificada.



Evidencia 2: Rutina de ejercicios

- ✓ **Criterio 1:** Presenta un juego modificado donde participe la familia.
- ✓ **Criterio 2:** Contiene actividades de calentamiento, respiración y relajación.
- ✓ **Criterio 3:** Considera acciones para evitar riesgos en su salud y la de su familia.
 - Explica a través de un audio los tipos de actividad física y la importancia de utilizar la activación y la relajación corporal, así como el control de su frecuencia cardíaca para el cuidado de su salud.
 - Expone a través de un audio la relación entre el índice de masa corporal, hábitos alimenticios, la actividad física, el bienestar emocional, así como la importancia de evitar hábitos no saludables.

Una vez que se ha verificado que las y los estudiantes comprenden la situación significativa, el producto, las evidencias y los criterios con los que será evaluada/o, oriéntelas/os para que desarrollen la siguiente ruta de trabajo:

Para la práctica de actividad física

PRIMERO

Pídales que elijan y modifiquen (de ser necesario asegurando que toda la familia pueda realizarlo) un juego para practicarlo con las y los integrantes de su familia en casa, que incorpore el calentamiento antes de iniciar el juego, una actividad de respiración y una actividad de relajación.

SEGUNDO

Concluida la práctica del juego en familia, solicíteles lo siguiente:

- Que registren en una ficha el juego practicado en familia señalando sus principales elementos o componentes.
- Que graben un audio donde expliquen...
 - Cómo ha sido la interacción o relación con su familia durante el juego.
 - Qué estrategias aplicaron para solucionar dificultades antes, durante y después del juego practicado.
 - Qué emociones han sentido antes y después de las actividades físicas que practicaron.



TERCERO

Pídales que registren en el siguiente cuadro las acciones que deben desarrollar para evitar riesgos en su salud cuando realicen o practiquen actividad física

Acciones a realizar para evitar riesgos en su salud en la práctica de actividades físicas	Actividades que se realizan antes de la práctica	Actividades que se realizan al finalizar la práctica
1.-		
2.-		
3.-		

Para la elaboración del plan de vida saludable

PRIMERO

Según la situación planteada, formule a sus estudiantes las siguientes preguntas y pídale anoten sus respuestas en su cuaderno:

- ¿Qué tipos de actividades físicas conoces y practicas regularmente? ¿Con qué frecuencia, duración e intensidad realizas tu actividad física?
- ¿Que alimentos nutritivos de tu región has identificado y cuáles seleccionarías para una dieta saludable?
- ¿Qué actividades físicas practicarías para mantenerte relajado, con bienestar emocional y relacionarte armoniosamente con tu familia?



- Registra en tu cuaderno la frecuencia cardiaca o número de pulsaciones tomadas antes y después de la actividad física practicada.
- Graba un audio explicando la importancia de la activación corporal, la relajación corporal y el control de la frecuencia cardiaca para el cuidado de la salud en las prácticas de actividades físicas.

CUARTO

Pídale que responda y reflexione.

Responde las siguientes preguntas y anote en tu cuaderno:

- ¿Qué acciones realizarías para evitar riesgos en tu salud durante la práctica de actividades físicas?
- ¿Qué beneficios para tu salud te brinda la actividad física que practicas de manera regular?
- ¿Cuál es la importancia de practicar hábitos alimenticios saludables?
- ¿Por qué las actividades físicas generan bienestar emocional?

Reflexiona, anota en tu cuaderno y comparte tus opiniones sobre la relación que debe existir entre actividad física, alimentación saludable y bienestar emocional, y por qué se debe evitar la práctica de hábitos no saludables.

QUINTO

Elabora un esquema o formato general que puedas utilizar en la elaboración de tu plan mensual de vida saludable, en el cual integres la información producida en las actividades anteriores y organizarla por semana (en total cuatro semanas).

El siguiente esquema te puede servir de referencia para elaborar tu plan:

- Título del plan
- Propósito del plan
- Frecuencia de la actividad física
- Duración de la actividad física
- Intensidad de la actividad física
- Momentos de control de la frecuencia cardiaca
- Organización semanal de la rutina de actividad física
- Organización semanal de la alimentación saludable



f

Ejemplos de evidencias de estudiantes y descripción de los hallazgos

A continuación, les presentamos un ejemplo de cada una de las evidencias esperadas a partir de esta situación significativa, producidas por estudiantes reales.

Estas evidencias estarán acompañadas de un análisis que nos permitirá reconocer los logros de la y el estudiante, así como los aspectos que puede o necesita seguir mejorando.

Evidencia 1: Plan de vida saludable

- **Criterio 1:** Presenta una rutina de ejercicios que puedas realizar en casa con la participación de tu familia tomando en cuenta la edad y posibilidades físicas.
- **Criterio 2:** Muestra un cronograma semanal de la rutina de actividades físicas: ejercicios de respiración, de relajación y juegos modificados que practicarás de manera regular considerando la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física.
- **Criterio 3:** Presenta cronograma semanal de dieta variada que contenga alimentos nutritivos de tu región, que guarde relación con tu índice de masa corporal, con la actividad física que practicas y tu práctica de hábitos alimenticios.

*Evidencia transcrita

Cronograma semanal sobre rutinas de actividades físicas, ejercicios de respiración y relajación y juegos modificados:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ACTIVIDADES FÍSICAS (caminar, correr, bailar, saltar, etc.)	✗ 30 min moderada	✗ 60 min moderada		✗ 45 min moderada			✗ 30 min moderada
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN (meditación, yoga, respiración profunda, etc.)	✗ 10 min moderada	✗ 10 min moderada		✗ 10 min moderada			✗ 15 min moderada
JUEGOS MODIFICADOS (tira la cuerda, fútbol ciego, el camino, etc.)			✗ 50 min moderada		✗ 60 min moderada	✗ 90 min moderada	



*Evidencia transcrita

Cronograma semanal sobre dietas con alimentos saludables

	Hígado de pollo, yema de huevo, pescado, etc.	Frutas: Uvas, sandía, manzana, mango, guanábana, etc.	Verduras: Espinaca, brócoli, coliflor, etc.	Agua
DESAYUNO		×		×
ALMUERZO	×		×	
CENA			×	×

Aspectos para el análisis	Fuente 1	Fuente 2	Fuente
Tipos de actividades físicas	Actividades de fuerza	Actividades de flexibilidad	Actividades de coordinación
Frecuencia, duración e intensidad de la actividad física.	Frecuencia: lunes y miércoles Duración: 30 min Intensidad: moderada	Frecuencia: martes y jueves Duración: 30 min Intensidad: moderada	Frecuencia: sábados y domingos Duración: 30 min Intensidad: moderada
Alimentos y principales nutrientes; y recomendaciones para una alimentación saludable.	Alimentos frescos y naturales.	Alimentos de origen animal (carne roja, pescados, etc.)	Menestras (lentejas, frijoles, habas)
Actividades para el bienestar emocional.	Hacer manualidades.	Realizar juegos tradicionales en familia.	Hacer yoga.
Hábitos no saludables	Saltarse las comidas.	No dormir a tus horas correspondientes.	No hidratarse.



*Evidencia transcrita

Plan de vida saludable

- **Propósito:** Cuidar mi bienestar tanto físico como emocional

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Actividad física	Correr	Saltar		Bailar	Correr		Bailar
Duración	25 min	30 min		60 min	25 min		60 min
Intensidad	Moderada	Moderada		Moderada	Moderada		Moderada
Alimentación saludable	Hígado de pollo	Fruta: Mango		Pescado	Fruta: Guanábana		Verdura: Brócoli Espinaca

Ahora, vamos a describir sobre la producción o la evidencia número uno del estudiante, con respecto a su plan de vida saludable, tal como su denominación lo indica, tiene el propósito de procurar el bienestar integral. Asimismo, considera elementos como el tipo de actividad (como correr, saltar, bailar), también considera la duración (entre 25, 30 y 60 minutos respectivamente) y repartidos en los diferentes días de la semana.

Además, menciona el elemento de la intensidad de la actividad física, y que es moderado. Vemos la frecuencia o los días que practicará sus actividades (actividad física cinco veces a la semana, ejercicios de respiración y relajación cuatro veces por semana y juegos modificados tres veces por semana).

También muestra en su cuadro los ejercicios de respiración, relajación y los tipos de acciones considerando el tiempo de su ejecución. Por último, en esta producción, la estudiante se ve que observa un elemento importante: intensidad moderada.



Pero también menciona los macronutrientes que se deben consumir para equilibrar el gasto energético como consecuencia de la actividad realizada. Estos principales grupos de alimentos son los carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales e hidratación.

En primer lugar, el estudiante ante esta producción tiene organizado un cronograma de un día, repartido en tres comidas que son el desayuno, almuerzo y cena.

Respecto a qué actividades realizar para un buen control y bienestar emocional, sí las identifica, pues muestra dentro de ellas a las manualidades, yoga, juegos tradicionales en familia. Y con respecto a los hábitos no saludables, sí los describe, como no saltarse las comidas, no dormir adecuadamente y, por último, no hidratarse.

Ahora, vamos a inferir con respecto a la primera evidencia, lo que no se ve ante esto último es que el estudiante no considera los carbohidratos como consumo posactividad física, obviando uno de los nutrientes más importantes porque son los que dan mucha energía por excelencia, y sirve para recuperarse después de la actividad. Y con respecto a la hidratación, tampoco lo contempla en su cuadro, ya que tenemos que considerar que el agua es un elemento importante para el equilibrio metabólico y homeostático, y no poner en riesgo la salud para los volúmenes de sangre y componente hídrico corporal, así como los minerales que contienen sodio, potasio, entre otros electrolitos.

Con respecto a los alimentos considerados en las fuentes 2 y 3, el estudiante reconoce e identifica y plantea en su plan cuatro de seis nutrientes, obviando los carbohidratos y los ácidos grasos beneficiosos, los carbohidratos como fuente de energía al igual que los ácidos grasos.

Vemos que el trabajo es un poco desordenado, ya que está repartida su producción integrada, perdiéndose el propósito de su aprendizaje. Además, los puntos considerados en toda su producción son muy escuetos, requiriendo mayor profundidad.

Evidencia 2: Rutina de ejercicios

- **Criterio 1:** Presenta un juego modificado donde participe la familia.
- **Criterio 2:** Contiene actividades de calentamiento, respiración y relajación.
- **Criterio 3:** Considera acciones para evitar riesgos en su salud y la de su familia.
 - Explica a través de un audio los tipos de actividad física y la importancia de utilizar la activación y la relajación corporal, así como el control de su frecuencia cardíaca para el cuidado de su salud.
 - Expone a través de un audio la relación entre el índice de masa corporal, hábitos alimenticios, la actividad física, el bienestar emocional, así como la importancia de evitar hábitos no saludables.



Juego Modificado

	Juego	Modificación
Recursos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recursos humanos 2. Espacio a desarrollar 	Ninguno
Reglas	<ul style="list-style-type: none"> - Se reparte a los participantes en dos grupos: el que cuenta y busca y los que se esconden. - El juego termina cuando son encontrados todos. - Gana el último sin ser encontrado 	<ul style="list-style-type: none"> - En vez de contar se nombra cierta cantidad de cosas con una inicial determinada. - Ejemplo: Decir 15 nombres con letra "C"

Actividades a realizar para evitar riesgos de salud en la práctica de actividades físicas	Actividades previas a la práctica	Actividades posteriores a la práctica
Dieta saludable	Toma de pulso	Toma de pulso
Elección del espacio.	Calentamiento	Hidratación y aseo
Elección de la clase y duración de la actividad.	Estiramiento	Relajamiento

Ante esta evidencia, el estudiante presenta la estructura de un juego modificado, que contiene dos elementos: el de los recursos o materiales a usar durante el juego y el desarrollo del juego. Además, tiene en su estructura el juego de origen, y cómo este es modificado en otra columna de la estructura del juego presentado.

Asimismo, en un recuadro adicional describe los ejercicios de calentamiento considerando que estos deben de realizarse antes de la actividad física, como también los ejercicios de relajación que deben realizarse posterior a las actividades físicas practicadas.



Transcripción del audio correspondiente al criterio 3 de la evidencia 2 (Rutina de ejercicios)

“La activación corporal es importante porque nos ayuda a evitar el riesgo a distintas enfermedades, y ayuda a que nuestro peso sea adecuado para cada edad. Es decir, que es fundamental para el equilibrio calórico y el control de peso.

La relajación corporal es importante porque reduce la tensión muscular y emocional, aportando un estado de tranquilidad y satisfacción después de realizar cualquier ejercicio o juego intenso.

El control de la frecuencia cardiaca es importante porque es un indicador de nuestra salud, conocer la frecuencia cardiaca es de gran utilidad, ya que nos dice mediante números como nos estamos adaptando a un nuevo deporte o a una nueva sesión de entrenamiento”.

También vemos que describe la recomendación de tener un espacio para practicar la actividad física, su tipo y la duración del juego, y así evitar riesgos que puedan ser nocivo para los participantes del juego.

Con respecto a lo que explica en el audio, el estudiante menciona aspectos con respecto a los beneficios que genera la activación corporal para evitar lesiones, y también como un agente para mantener la composición corporal e índice de masa corporal.

Podemos escuchar que resalta los ejercicios de relajación y sus atributos para sentir una sensación de un estado de bienestar cuando lo practica antes y posterior a las actividades físicas principales, manifestando que su práctica evita lesiones, y mejora la postura corporal. Por último, describe e identifica la frecuencia cardiaca como un elemento para medir la intensidad del ejercicio. No menciona sobre los hábitos alimenticios, tampoco con respecto al bienestar emocional que genera la actividad física en su práctica.

Con respecto a los elementos del juego modificado, el estudiante muestra escuetamente solo dos de ellos: recursos y características de la misma, siendo muy pobre las reglas para realizar el juego. Se observa en el video cómo interactúa con su familia a fin de que le ayuden con ideas para la modificación del juego. También manifiesta que las estrategias antes y durante los juegos tenían que responder a los acuerdos previos realizados por todas y todos los integrantes de la familia, de tal forma que tenía que respetarse las mismas (en este caso, la estrategia que utilizaron para el juego de las escondidas fue que el que hacía de buscador en vez de contar con números convencionales como 1, 2, 3, 4, etc., lo hacía con nombres de cosas, nombres de personas, etc., que empezarán con una determinada letra). Más bien, lo que no manifiesta es que no precisa los estados emocionales que sintieron al practicar dicho juego.



También vemos que el estudiante considera de una manera escueta los ejercicios previos a la actividad como es el calentamiento, y los que deben realizarse posteriormente a la actividad: los ejercicios de relajación; sin embargo, se ve una producción muy desordenada, por cuanto el juego lo plantea en una estructura aparte de los ejercicios de calentamiento y relajación.

Asimismo, observamos que el estudiante contempla e identifica la elección de un espacio de su hogar para la práctica de sus actividades, pero este espacio tiene que estar acondicionado para evitar cualquier accidente y vaya en contra de la salud de cualquier participante del juego.

Con respecto al audio, vemos que el estudiante sí considera los elementos básicos para crear actividades físicas y hábitos saludables alimenticios.

Lo que el estudiante no considera con precisión y detalle es su índice de masa corporal que le permita conocer su estado nutricional, y con ello planificar la actividad física acorde a ese diagnóstico.

Tampoco se ve o se escucha que hay una manifestación de identificar y precisar los beneficios emocionales que generan los juegos o prácticas de actividades físicas.

g

Conclusiones y orientaciones pedagógicas

Ante todo, vamos a entender que el actual contexto que atravesamos como consecuencia de la pandemia ha generado en nosotros los docentes a cambiar nuestra forma y estilo de enseñanza habitual o tradicional. Esto ha generado todo un reto que debemos no solo asumir con responsabilidad, sino también con buena actitud y apertura a nuevos enfoques que emergen de todo este contexto.

En ese sentido, queremos orientar de forma clara, pertinente y precisa algunos alcances que propicien el logro del proceso educativo y el adecuado desarrollo de las competencias de nuestras y nuestros estudiantes en el marco del área de Educación Física.

Por último, podemos decir que la/el estudiante del VI ciclo atraviesa el tercer nivel de la Educación Básica Regular, y tiene que transitar hacia el VII ciclo, lo que implica todo un reto no solo de asumir aprendizajes nuevos y con mayor grado de complejidad, sino de cómo ir asumiendo esa evolución y cambios biológicos corporales internos y externos propios de su desarrollo y maduración, y cómo estos puedan afectar el desempeño socioemocional y cognitivo.

Es de suma importancia tener en cuenta estas consideraciones o características de nuestras y nuestros estudiantes con el fin de orientar y guiar en el proceso del desarrollo de sus competencias.

Ahora, vamos con las orientaciones propiamente dichas:



- Con respecto a la competencia **Asume una vida saludable**, se observa que la/el estudiante en función de los componentes del estándar **asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos. Promueve el consumo de alimentos.**

Se recomienda a las y los estudiantes que optimicen sus producciones, identifique en las características y beneficios que tienen los ejercicios de calentamiento y relajación antes y después de las actividades físicas principales practicadas. El siguiente cuadro puede ayudar a graficar la recomendación

Fases de la actividad física	Componentes
Activación o calentamiento	Movimiento articular, estiramientos (de 10 a 15 minutos)
Actividad física	Juego tradicional, algún deporte, correr, etc. (lo que dure el juego)
Relajación	Estiramientos, respiraciones profundas (10 minutos)
Hidratación	Ingesta de agua u otro hidratante recomendado

Tenga en cuenta que el conocimiento más profundo de los macronutrientes y micronutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales, vitaminas y agua), sus características, beneficios y cómo estos en la práctica deben combinarse para una buena nutrición. Recomendar fuentes simples y garantizadas como el de la OMS (Organización Mundial de la Salud)

Considerar el IMC como un referente para saber su estado nutricional y ser el punto de partida para plantear una buena rutina física y una dieta balanceada. Para ello tendría que indagar con mayor profundidad este eje temático, así como brindarle información a través de fuentes precisas al tema.



Para ello, hay una fórmula básica:

- $IMC = \text{peso dividido por altura al cuadrado}$

Además, para ello solo se requieren dos elementos, una balanza y un tallímetro.



Ponemos un ejemplo para saber sobre el IMC de un adolescente.

Peso: 50 kg

Talla: 1,60 m

Ahora aplicamos la fórmula del $IMC = 50/1,60 \times 1,60 = 23,4$

Lo cual arroja que es un peso saludable. A partir de ello, puede plantear actividades físicas más precisas y objetivas para mantenerse saludable.

- ▶ Con respecto al estándar de la competencia **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices**, observamos que el estudiante en función a los componentes del estándar **interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.**

Creo que igual que, en la evidencia 1, el estudiante tiene que recurrir a indagar con mayor profundidad en las fuentes recomendadas y otras que crea conveniente, a fin de garantizar un mejor trabajo. También sería recomendable que tenga mayor orden en su producción, a fin de que responda a todos los criterios o consignas solicitadas para la presentación de sus productos o evidencia.

Recomendamos realizar actividades de juegos deportivos populares como el fútbol modificado, vóley ciego, juegos cooperativos, juegos tradicionales, juegos competitivos; todos ellos que tengan un sentido de acuerdos, tolerancia, participación, de tal forma que favorezcan la creatividad, el respeto y la buena convivencia, y represente bienestar colectivo a sus participantes.

“Elaboramos un plan de actividades que incorpore la práctica de hábitos saludables”

(Sugerida para estudiantes de tercer grado de secundaria en adelante)



a

Competencias a evaluar a partir de la situación significativa planteada

- Asume una vida saludable.
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

b

Nivel de exigencia propuesto para la situación significativa planteada

Para diseñar esta experiencia de evaluación, hemos tomado como referencia los estándares de estas competencias para el **VII ciclo** de la Educación Básica Regular⁵:

- **Asume una vida saludable:** Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica. Elabora un programa de actividad física y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar colectivo.
- **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices:** Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices integrando a todas las personas de la comunidad educativa en eventos lúdico-deportivos y promoviendo la práctica de actividad física basada en el disfrute, la tolerancia, equidad de género, inclusión y respeto, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso. Propone sistemas tácticos de juego en la resolución de problemas y los adecúa según las necesidades del entorno asumiendo y adjudicando roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada integrante del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas.

⁵ Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacionalde-la-educacion-basica.pdf>



C

Situación significativa propuesta a las y los estudiantes

“Ante una inminente segunda ola o rebrote de la pandemia producida por el COVID -19 en nuestro país, se ha prolongado el tiempo de la emergencia sanitaria y, como consecuencia, se viene reforzando las medidas de prevención para evitar el contagio de esta terrible enfermedad. Esta situación viene afectando el normal desarrollo de la vida de las personas modificando el normal desarrollo de sus actividades sociales, recreativas, motrices, de relajación, y de alimentación saludable.

Como a todas y todos, esta situación afecta también a las y los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria, quienes vienen experimentando y acumulando diferentes niveles estrés, así como un estado de incertidumbre y ansiedad, producido por el confinamiento y aislamiento social, repercutiendo significativamente en sus hábitos alimenticios relacionados al consumo calórico diario, el equilibrio energético y la práctica de la actividad física. Del mismo modo, afectó la práctica de sus habilidades sociales como la práctica de juegos; las actividades recreativas, predeportiva y deportiva; y el uso de estrategias en estas situaciones, que normalmente las desarrollaban con sus compañeras/os en un contexto presencial en las escuelas.

Frente a esta situación, planteamos la necesidad de que reflexiones sobre tus prácticas de alimentación, de actividad física y de relajación para tomar acciones concretas en beneficio de tu salud. Por ello, te proponemos el reto de elaborar “Un juego modificado o creado”, “Un cuadro del requerimiento calórico diario” y un “Plan de Actividades Físicas, de relajación y de hábitos de alimentación saludable”.

La situación significativa planteada, también nos puede permitir recoger información relacionada con las competencias asociadas, por ejemplo, al área de Ciencia y tecnología y Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.

d

¿Qué evidencias producirán las y los estudiantes a partir de esta situación significativa?

A lo largo de esta situación significativa, iremos obteniendo de cada estudiante las siguientes evidencias de logro (producciones o actuaciones):

Evidencia 1: Juego modificado o creado

- **Criterio 1:** Muestra la modificación o creación de reglas en el juego, para que participe la familia.
- **Criterio 2:** Incluye ejercicios de activación corporal antes del juego y de relajación después del juego.
- **Criterio 3:** Describe sus elementos o componentes del juego.



Evidencia 2: Cuadro del requerimiento calórico diario

- **Criterio 1:** Muestra el cálculo de su IMC.
- **Criterio 2:** Presenta el cálculo de tu metabolismo basal.
- **Criterio 3:** Presenta el cálculo del requerimiento calórico diario en función de tu actividad física.

Evidencia 3: Plan de actividades físicas de relajación y de hábitos de alimentación saludable

- **Criterio 1:** Muestra la relación de ejercicios diarios que realizas en casa.
- **Criterio 2:** Incluye actividades de relajación para su bienestar.
- **Criterio 3:** Propone una dieta variada que contenga alimentos saludables que responda a tu requerimiento calórico.

Es importante que la o el docente, junto con sus estudiantes, analice estos criterios de evaluación antes y durante la elaboración del producto para asegurarse de que hayan comprendido.



¿Qué hacen las y los estudiantes a partir de la situación significativa planteada?

Estimada/o docente, a continuación, le proponemos un conjunto de orientaciones para que a partir de la experiencia de evaluación que le presentamos, o de otras que usted considere necesaria y pertinente, realice la evaluación diagnóstica de sus estudiantes promovidos o con promoción guiada el 2021 al 4.º o 5.º grado de secundaria.

Esta aplicación le permitirá recoger evidencias del desarrollo de las competencias asociadas al área de Educación Física alcanzadas por cada estudiante.

Para dar inicio a esta experiencia, promueva el interés de las y los estudiantes a partir del contexto en el que tendrá lugar la situación. Puede realizarlo relatando un caso o vivencia personal, o a través de otras actividades que creas conveniente. Nosotros le proponemos el siguiente caso, si lo elige, oriente su lectura y relectura garantizando una comprensión profunda de lo que se plantea en ella:

“Ante una inminente segunda ola o rebrote de la pandemia producida por el COVID -19 en nuestro país, se ha prolongado el tiempo de la emergencia sanitaria y, como consecuencia, se viene reforzando las medidas de prevención para evitar el contagio de esta terrible enfermedad. Esta situación viene afectando el normal desarrollo de la vida de las personas modificando el normal desarrollo de sus actividades sociales, recreativas, motrices, de relajación, y de alimentación saludable.



Como a todas y todos, esta situación afecta también a las y los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria, quienes vienen experimentando y acumulando diferentes niveles estrés, así como un estado de incertidumbre y ansiedad, producido por el confinamiento y aislamiento social, repercutiendo significativamente en sus hábitos alimenticios relacionados al consumo calórico diario, el equilibrio energético y la práctica de la actividad física. Del mismo modo, afectó la práctica de sus habilidades sociales como la práctica de juegos; las actividades recreativas, predeportiva y deportiva; y el uso de estrategias en estas situaciones, que normalmente las desarrollaban con sus compañeras/os en un contexto presencial en las escuelas.

Frente a esta situación, planteamos la necesidad de que reflexiones sobre tus prácticas de alimentación, de actividad física y de relajación para tomar acciones concretas en beneficio de tu salud. Por ello, te proponemos el reto de elaborar “Un juego modificado o creado”, “Un cuadro del requerimiento calórico diario” y un “Plan de Actividades Físicas, de relajación y de hábitos de alimentación saludable”.

Después de leer y analizar esta situación, le sugerimos que dialogue con ellas y ellos teniendo como referencia las siguientes interrogantes. Tenga en cuenta la intención de las preguntas y cuando sea necesario, reformúlelas para que sean mejor comprendidas por ellas y ellos:

Desde la experiencia que cada una y uno ha vivido...

- ¿Cómo modificó la emergencia sanitaria tus actividades diarias?
- ¿Cómo crees que afectó tus hábitos de alimentación para mantenerte saludable?
- ¿Cómo afectó el desarrollo de tu actividad física diaria o regular?

De continuar y prolongarse la emergencia sanitaria en el país...

- ¿Cómo podrías enfrentarla para mantenerte saludable?
- ¿Cómo organizarías tus actividades físicas y de relajación?
- ¿Cómo podrías organizar o seleccionar tus alimentos según tus propias características?
- ¿Cómo lo aprendido en el año 2020 te puede ayudar a afrontar mejor esta prolongada pandemia para mantenerte saludable?

Finalmente, ¿Por qué crees que debemos tomar conciencia de la situación presentada y reflexionar sobre lo aprendido para enfrentarla?



Explique las características (criterios) que debe presentar los productos, de tal forma que asegure que las y los estudiantes lo comprendan:

Evidencia 1: Juego modificado o creado

- ✓ **Criterio 1:** Muestra la modificación o creación de reglas en el juego, para que participe la familia.
- ✓ **Criterio 2:** Incluye ejercicios de activación corporal antes del juego y de relajación después del juego.
- ✓ **Criterio 3:** Describe sus elementos o componentes del juego.

Evidencia 2: Cuadro del requerimiento calórico diario

- ✓ **Criterio 1:** Muestra el cálculo de su IMC.
- ✓ **Criterio 2:** Presenta el cálculo de tu metabolismo basal.
- ✓ **Criterio 3:** Presenta el cálculo del requerimiento calórico diario en función de tu actividad física.

Evidencia 3: Plan de actividades físicas de relajación y de hábitos de alimentación saludable

- ✓ **Criterio 1:** Muestra la relación de ejercicios diarios que realizas en casa.
- ✓ **Criterio 2:** Incluye actividades de relajación para su bienestar.
- ✓ **Criterio 3:** Propone una dieta variada que contenga alimentos saludables que responda a tu requerimiento calórico.

Una vez que ha verificado que las/los estudiantes comprenden la situación significativa, el producto, las evidencias y los criterios con los que serán evaluados, oriéntelos para que desarrollen la siguiente ruta de trabajo:

PRIMERO

Elegir un juego, modificarlo, adaptarlo o crear uno nuevo para practicarlo en casa con su familia. Para ello, sugiérale lo siguiente:

- Revisa las experiencias de aprendizaje que vivenciaste en Aprendo en Casa o busca información en páginas web o bibliografía sobre tipos de juegos.
- Elige un juego de tu preferencia y elabora un cuadro con los elementos o componentes del juego.



- Cuando termines el cuadro con los elementos o componentes del juego definidos, lo practicas en casa con tu familia. ¡Diviértanse y pásenla bien!
- Ahora, adapta o modifica el juego que acabas de practicar, o crea otro. Las adaptaciones o modificaciones que realices al juego incorpóralas en el cuadro que elaboraste en el punto anterior
- Comparte el juego adaptado o modificado con tus compañeras/os e invita a tu familia a practicarlo.

SEGUNDO

Calcular su IMC, metabolismo basal y requerimiento calórico diario en función de la actividad física diaria que realice.

- Revisa las experiencias de aprendizaje de Aprendo en Casa relacionadas al IMC, la tasa metabólica basal y el requerimiento calórico diario. También puedes recurrir a otras fuentes de información como la web o bibliografía.
- Realiza el cálculo de tu IMC, tu tasa metabólica basal y requerimiento calórico diario.
- Elabora un cuadro donde registres tu IMC, el cálculo de tu metabolismo basal y el cálculo de tu requerimiento calórico diario en función de tu actividad física diaria.

TERCERO

Elaborar la propuesta en borrador de su plan de actividades físicas, de relajación y de hábitos de alimentación saludable. Para ello, sugiérale lo siguiente:

- Revisa y analiza las experiencias de aprendizaje que vivenciaste en Aprendo en Casa relacionadas al balance energético, hábitos de alimentación saludable, tipos de actividades físicas y de relajación, o busca información de estos temas en páginas web o bibliografía.



Elaborar la propuesta en borrador de su plan de actividades físicas, de relajación y de hábitos de alimentación saludable. Para ello, sugiérale lo siguiente:

- Sistematiza u organiza la información en un cuadro de tu elección, si prefieres puedes utilizar el propuesto a continuación:

Hábitos de vida saludable	Fuente 1 Experiencias de “Aprendo en casa 2020”	Fuente 2 Páginas web o bibliografía	Otra fuente
Hábitos de alimentación saludable			
Tipos de actividad física saludable			
Actividades de relajación			
Balance energético o dieta saludable (proporciones de calorías diarias recomendadas)			

- Con lo trabajado en los pasos anteriores, elabora un esquema o borrador de tu plan de actividades físicas, de relajación y de alimentación balanceada en función de tu requerimiento calórico diario o según la actividad física que realizas. Para ello, te sugerimos utilizar un organizador diario, semanal o quincenal, donde incorpores...
 - Las actividades que practicarás diariamente
 - Actividades de relajación
 - Tu dieta diaria señalando los alimentos saludables que planteas consumir de acuerdo a tu requerimiento calórico diario
- Finalmente, elabora un gráfico, video o audio donde expliques los tipos de actividades físicas y de relajación que practicas y tus hábitos de alimentación saludable en función del tipo de nutriente que te proporcionan los alimentos, el momento del día que los consumes, y fundamentes tu plan de actividades física, de relajación y hábitos de alimentación saludable.



f

Ejemplos de evidencias de estudiantes y descripción de los hallazgos⁶

A continuación, le presentamos un ejemplo por cada una de las evidencias esperadas a partir de esta experiencia de evaluación, producidas por estudiantes reales. Dichas evidencias estarán acompañadas de un **análisis** que le permitirá reconocer los logros de las y los estudiantes, así como los aspectos que puede o necesita seguir mejorando.

Evidencia 1: Juego modificado o creado

Crterios a analizar:

- **Criterio 1:** Muestra la modificación o creación de reglas en el juego, para que participe la familia.
- **Criterio 2:** Incluye ejercicios de activación corporal antes del juego y de relajación después del juego.
- **Criterio 3:** Describe sus elementos o componentes del juego.

Nombre del juego	La papa se quema
Materiales a utilizar	Un balón
Demarcación del espacio	Necesitamos un espacio de aproximadamente de 3 por 4 metros
Organización de los participantes	Los participantes deben formar un círculo y deben estar sentados y un encargado debe de estar fuera del círculo para decir “la papa se quema, la papa se quema”.
Reglas del juego	Para pasar el balón se deberá entregar en la mano más no lanzarla, en caso de que se lance será descalificado, ni bien se escucha la frase “se quemó” ya no puede pasarse el balón.
Desarrollo del juego	El juego inicia cuando se forma el círculo, el encargado entregará el balón a un participante e iniciará diciendo “la papa se quema, la papa se quema” con los ojos cerrados y ahí los participantes se pasarán el balón y cuando el encargado menciona la frase “la papa se quemó”, y en ese momento el participante que se queda con el balón pierde, y continúan, hasta que quede un participante, el cual será el ganador.

⁶ Los ejemplos de las evidencias se han tomado de manera textual, tal como han sido elaboradas por las y los estudiantes.



El índice de masa corporal (IMC), la tasa metabólica basal (TMB) y tu requerimiento calórico diario según tu actividad física

IMC

Para calcular el índice de masa corporal, utilizaremos los datos del peso - P (en kilogramos) y la estatura - T (en centímetros), y aplicamos la siguiente fórmula:

- Peso corporal dividido entre la talla al cuadrado (IMC: P/T^2), para luego ubicar el resultado en:

Evidencia de la toma de peso y talla:



$$\text{IMC} = 53 / (1.54)^2 = 53 / 2.3716 = 22.34$$

Ahora mediante un cuadro, veré mi estado según el IMC:

IMC	ESTADO
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18.5 - 24.9	Peso normal
25.0 - 29.9	Obesidad o sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad clase I
35.0 - 39.9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III

La tasa metabólica basal

Para hallar nuestra TMB, usaremos la fórmula de Harris-Benedict:

- TMB Hombre: $66.473 + (13.751 \times \text{peso en kg}) + (5.0033 \times \text{estatura en cm}) - (6.7550 \times \text{edad en años})$

- TMB Mujer: $655.1 + (9.563 \times \text{peso en kg}) + (1.8 \times \text{estatura en cm}) - (4.6756 \times \text{edad en años})$

Sacaré mi TMB:

- TMB Mujer: $655.1 + (9.563 \times 53) + (1.8 \times 154) - (4.6756 \times 5) = 1369.005 \text{ kcal}$

Mi requerimiento diario según mi actividad física: 1369.005 kcal



Entonces, mi tasa metabólica basal es 1369.005 kcal. Este resultado representa la cantidad de energía que consume en reposo. Ahora, necesito conocer cuál es mi gasto calórico cuando practico actividad física. La suma de la tasa metabólica basal más el gasto calórico cuando practico actividad física será mi gasto calórico total, el cual tiene que ser recuperado con mi alimentación.

Harris y Benedict también proponen en su fórmula que el gasto energético se incrementa según el tipo y la intensidad de la actividad física que se practica. Por ello, presentamos el siguiente cuadro con factores de actividad física para determinar las necesidades calóricas diarias totales:

Actividad Física	Característica de la actividad	Factor
Sedentario	(Poco o ningún ejercicio): cálculo de calorías = TMB x 1.2	1.2
Ligeramente activo	(Ejercicio ligero / deportes 1-3 días / semana): cálculo de calorías = TMB x 1.375	1.375
Moderadamente activo	(Ejercicio moderado / deportes 3.5 días / semana): cálculo de calorías = TMB x 1.55	1.55
Muy activo	(Ejercicio intenso / deportes 6-7 días a la semana): cálculo de calorías = TMB x 1.725	1.725
Si es muy activo	(Hace mucho ejercicio/ deportes y un trabajo físico): Cálculo de calorías = TMB x 1.9	1.9

Esta es mi
intensidad
física.



Al observar el cuadro y según la intensidad física...

Cálculo de calorías = TMB * 1.375

Cálculo de calorías = 1369.005 * 1.375

Cálculo de calorías = 1882.38188 kcal

Entonces tengo un gasto calórico total diario de 1882.38188 kcal, lo cual representa a la vez mi requerimiento calórico diario.

Representaremos los datos de la IMC, la tasa metabólica basal y tu requerimiento calórico diario en una tabla

Estudiante

Tipo de actividad física que practicaas (Marca con una x)		Intensidad de tu actividad física (Marca con una x)		Tasa metabólica basal - Requerimiento calórico diario
Ejercicios aeróbicos		Intensidad leve		Edad: 15
Ejercicios que fortalecen los músculos	X			Sexo: Femenino
Ejercicios que mejoran los huesos		Intensidad moderada	X	Metodo utilizado: (marca con una x)
Ejercicios que mejoran la flexibilidad				Fórmula de Harris-Bennedict (X)
Ejercicios para el equilibrio y la coordinación	X	Intensidad vigorosa		FAO/OMS/UNU()
				Resultados de la IMC: 22.34
				Resultado de tu TMB = 1369.005 kcal

Calculo de tu necesidad calórica diaaria = TMB + Factor de actividad física
= 1882.38188 kcal

Distribuye tu consumo de macronutrientes



*Cuadro según fuentes y mis adaptaciones

Estudiante			Edad: 15 Sexo: Femenino
Método utilizado - Fórmula de Harris Benedict (x) -FAO/OMS/UNU ()	IMC: 22.34	Actividad física que realiza:	Nivel de actividad Física:
Método utilizado - Fórmula de Harris Benedict (x) -FAO/OMS/UNU ()	-TMB Mujer: $655.1 + (9.563 \times \text{peso en kg}) - (4.6756 \times \text{edad en años})$ MI TMB: -TMB Mujer: $655.1 + (9.563 \times 53) + (1.8 \times 154) - (4.6756 \times 15) - 1369.005 \text{ kcal}$	Ejercicios Aeróbicos: ()	Leve ()
Método utilizado - Fórmula de Harris Benedict (x) -FAO/OMS/UNU ()	Cálculo de calorías = 1882.38188 kcal	Ejercicios de flexibilidad (X)	Moderada (X)
		Ejercicios de fuerza y resistencia (X)	Vigorosa ()



Vamos a describir cómo la estudiante realiza tres actividades bien marcadas para satisfacer el criterio, y para ello realiza lo siguiente:

PRIMERO

Para encontrar su IMC (índice de masa corporal), usa dos elementos importantes: la balanza, elemento que le permitirá saber su peso en kilogramos, y el tallímetro o una cinta métrica, la misma que le permitirá hallar su estatura en metros. Una vez obtenido ambos datos, procede al hallazgo de su IMC usando la fórmula $IMC = \frac{\text{al peso en kilogramos}}{\text{su estatura al cuadrado}}$, arrojándole el valor de 22.34, el mismo que de acuerdo a la información investigada evidencia que tiene un peso normal o saludable.

SEGUNDO

Luego que halla su IMC, procede a calcular su tasa metabólica basal (TMB), en donde utiliza la fórmula investigada de Harris y Benedict, y que consiste en hallar su gasto calórico en reposo, arrojando el valor de 1369.005 kcal.

TERCERO

Halla su gasto calórico diario en función de su actividad física practicada diariamente. Para ello, procede a realizar el siguiente procedimiento investigado y que consiste en multiplicar su TMB (tasa metabólica basal = 1369.005 kcal) por el tipo de actividad física que identifico (1.375), la misma que al operar dichos datos arroja una cantidad de 1882.38 kcal que gasta diariamente, y que debe ser recuperado con su alimentación.

Respecto a la producción de la evidencia 3, la estudiante al investigar el proceso para hallar su gasto calórico diario, ha seleccionado con minuciosidad los elementos puntuales para llegar a ello, empezando por hallar de una manera práctica su índice de masa corporal (22.34), y luego para hallar su tasa metabólica basal, que es el gasto calórico en reposo, en donde su valor le arroja 1369.00 kcal, y por último este resultado de su TMB lo multiplica por el indicador de 1.375, que es el tipo y la intensidad seleccionada de la actividad física que realiza la estudiante, y le arroja un resultado total de 1882 kcal, gasto energético que debe de consumir para recuperar y sentirse equilibrada, es así como evidencia que sabe usar sus recursos de una forma ordenada para hallar el resultado final. Cabe señalar que la estudiante muestra conocimiento por cuanto ha investigado las fuentes recomendadas, que le permite ser solvente en la producción de sus evidencias; además, asocia que todo ese gasto calórico empleado diariamente debe recuperarlo con la alimentación.



Evidencia 3: Plan de actividades físicas de relajación y de hábitos de alimentación

saludable

Criterios a analizar:

- **Criterio 1:** Muestra la relación de ejercicios diarios que realizas en casa.
- **Criterio 2:** Incluye actividades de relajación para su bienestar.
- **Criterio 3:** Propone una dieta variada que contenga alimentos saludables que responda a tu requerimiento calórico.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<ul style="list-style-type: none"> - 50 sentadillas con patada lateral. - 50 sentadillas sumo - 50 aductores  <p>Yoga por 20 minutos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - 10 estocadas - 10 abdominales bolita - 10 sentadillas  <p>Hacer respiración profunda.</p> <p>Nuestro objetivo con la respiración profunda es hacerlo 10 veces en un minuto.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Burpees durante 30 segundos - Descanso (15s) - Saltos a la comba durante un minuto - Descanso (15s) - Burpees durante 30 segundos - Descanso (15s) - Saltos a la comba durante un minuto <p>Realizar el taichí (video tutoriales) por aproximadamente 10 a 20 minutos</p> 	<p>Tras los 10 minutos de calentamiento, sube durante 30 segundos a un ritmo medio, y bajas rápido de las escaleras sin hacer pausas (30 minutos)</p>  <p>Masajes en la espalda y cuello</p> 	<p>Correr en las mañanas por 30 minutos, puedes iniciar trotando y luego aumentando la intensidad</p>  <p>Hacer pintura libre por 30 minutos</p> 	<p>Jugar un deporte según elección familiar.</p>  <p>Poner música relajante y aplicar movimientos según nuestras emociones</p> 
<p>Desayuno: jugo de papaya con pan con queso</p> <p>Almuerzo: plato de guiso de lentejas</p> <p>Cena: café con leche y azúcar y pan con huevo frito</p>	<p>Desayuno: un jugo surtido con pan con palta</p> <p>Almuerzo: tallarines verdes con bistec</p> <p>Cena: taza de avena con pan con pollo</p>	<p>Desayuno: jugo de papaya con piña</p> <p>Almuerzo: ceviche con cancha serrana</p> <p>Cena: Té de manzanilla con pan con queso</p>	<p>Desayuno: jugo de fresa con leche con pan con mermelada</p> <p>Almuerzo: carapulcra</p> <p>Cena: chocolatada con pan y huevo</p>	<p>Desayuno: jugo de mango con azúcar con pan con plátano</p> <p>Almuerzo: arroz con pollo con crema de papa a la huancaína</p> <p>Cena: té de anís con galleta</p>	<p>Desayuno: jugo de guanábana con pan de mantequilla</p> <p>Almuerzo: ají de gallina</p> <p>Cena: café con leche y pan con queso.</p>

Ahora, vamos a describir la evidencia producida por la estudiante. En este caso, podemos evidenciar que la estudiante propone actividades físicas o ejercicios físicos diarios, excepto los domingos para el descanso. Asimismo, en su producción, muestra variedad de ejercicios de un día a día considerando y combinando ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y juegos.

También observamos que la estudiante muestra variedad de ejercicios de relajación, en donde día a día considera una variedad de las mismas como yoga, taichí, actividades de dibujo, escuchar música de fondo al realizar ejercicios de flexibilidad, así como masajes.



Evidenciamos que considera en su plan tres comidas al día: desayuno, almuerzo y cena, también se puede ver que entre día y día varía la alimentación, no repite. Describe su consumo de frutas, verduras, carnes, bebidas de jugos, leche, entre otras.

Con respecto a la producción de la estudiante, se ve que conoce e identifica la diversidad de actividades físicas existentes; sin embargo, es necesario que varíe de un día a otro, ya que los tres primeros días incide sobre trabajos de fuerza, lo cual puede ser contraproducente a su salud fatigando y sobre estimulando parcial y repetidamente parte de su organismo. Lo recomendable sería que realice ejercicios de fuerza un día, al otro día juegos y luego carreras, de tal forma que va estimulando todos los componentes de sus capacidades físicas y partes corporales de una manera armónica y saludable, y sea motivante.

Acerca de las diversas actividades planteadas de relajación, identifica diversos tipos como yoga, taichí, respiración profunda, musicoterapia, realizar dibujos; además los planifica de una manera alternada, evidenciando una combinación armónica de la misma.

Con relación a la alimentación saludable que practica, reconoce la variedad de los alimentos, sobre todo en los carbohidratos (como arroz, papas, pan, cereales, etc.), las proteínas (como leche, pollo, pescado, huevos, etc.). Sobre las frutas, se ve un consumo diario pero como jugos, mas no un consumo natural de las frutas, ya que en este estado es más nutritivo; en cuanto a las verduras o ensaladas, no se evidencia su consumo, al igual que el agua para una buena hidratación. No se precisa el consumo calórico en datos que evidencie su equilibrio energético.



g

Conclusiones y orientaciones pedagógicas

Ante todo, vamos a entender que el actual contexto que atravesamos como consecuencia de la pandemia ha generado en nosotros, las y los docentes, a cambiar nuestra forma y estilo de enseñanza habitual o tradicional. Esto ha generado todo un reto que debemos no solo asumir con responsabilidad, sino también con buena actitud y apertura a nuevos enfoques que emergen de todo este contexto.

En ese sentido, queremos orientar de forma clara, pertinente y precisa algunos alcances que propicien el logro del proceso educativo y el adecuado desarrollo de las competencias de nuestras y nuestros estudiantes en el marco del área de Educación Física.

Por último, podemos decir que la/el estudiante del **VII ciclo** atraviesa el tercer nivel de la Educación Básica Regular, y en donde su proceso de formación básica regular está en culminación para pasar a otra etapa de su vida.

Ahora, vamos con las orientaciones propiamente dichas:

- Con respecto al estándar de la competencia **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices**, se observa que la/el estudiante en función de los componentes del estándar:

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices integrando a todas las personas de la comunidad educativa en eventos lúdico-deportivos y promoviendo la práctica de actividad física basada en el disfrute, la tolerancia, la equidad de género, la inclusión y el respeto, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso.

Con respecto a fortalecer aspectos de la competencia en mención, recomendamos una serie de juegos cooperativos, en donde, más que la competencia, se desarrollan aspectos de integración del grupo, motivación y respaldo del uno por el otro para alcanzar el propósito y superar los retos planteados.

Ejemplo:

Juego cooperativo en Educación Física: Por el aro

Objetivo: Cooperación, coordinación óculo manual y óculo pedal, agilidad

Desarrollo: Todas y todos los participantes forman un gran círculo agarrados de las manos e intentan en un determinado tiempo que un aro pase de un extremo del círculo al otro.

Para ello, tendrán que moverse con agilidad para que el aro pase por todo su cuerpo y vaya al siguiente compañero. Ningún participante podrá soltarse de las manos.

Variante: Se pueden introducir más aros.



Como vemos en este juego, todas y todos apuntan a un solo propósito, de tal forma que se fomenta la empatía, y a compartir y confiar el uno por el otro.

Y así podemos ver juegos variados; también podemos incluir juegos deportivos colectivos de contacto como los de no contacto, entre ellos vóley, básquet, fútbol; todos modificados de acuerdo al contexto en que vivimos, es decir, se pueden hacer equipos que contengan dos participantes como mínimo y realizarlos en espacios reducidos en casa.

- Con respecto al estándar de la competencia **Asume una vida saludable**, se observa que la/el estudiante en función de los componentes del estándar: **Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica. Elabora un programa de actividad física y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar.**

Recomendamos para el hallazgo de las necesidades calóricas seguir tres pasos básicos de una forma ordenada, simple pero trascendente:

PRIMERO

Para encontrar su IMC (índice de masa corporal), usa dos elementos importantes: la balanza, elemento que le permitirá saber su peso en kilogramos, y el tallímetro o una cinta métrica, la misma que le permitirá hallar su estatura en metros. Una vez obtenido ambos datos, procede al hallazgo de su IMC. Para ello, usa la fórmula de $IMC = \frac{\text{al peso en kilogramos}}{\text{su estatura al cuadrado}}$.

SEGUNDO

Luego que haya su IMC, procede a hallar su tasa metabólica basal (TMB), en donde utiliza la fórmula de Harris-Benedict, y que consiste en hallar su gasto calórico en reposo.

TERCERO

Procede a hallar su gasto calórico diario en función de su actividad física practicada diariamente. Para ello, realiza el siguiente procedimiento: multiplicar su TMB (tasa metabólica basal) por el tipo de actividad física (1.375), la misma que al operar dichos datos arroja una cantidad de kcal que gasta diariamente, y que debe ser recuperado con su alimentación.



Acerca de las actividades físicas practicadas, recomendamos una variedad de la misma, de tal forma que no represente una acción repetitiva, sino por el contrario, motivante; para lo cual debemos plantear acciones variadas como: realizar juegos, al otro día ejercicios de fuerza, y otro día ejercicios de relajación.

Para ello recomendamos el siguiente cuadro alineado a las actividades físicas saludables:

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS							
Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Actividad Física	Juegos Cooperativos	Ejercicios de fuerza	Taichi, yoga	Correr	Flexibilidad	Caminar	Descanso

La idea de este planteamiento no solo es practicar la variedad de actividades existentes, sino que las mismas contribuyan a través de su práctica un estado de bienestar personal, e involucre a su familia en las mismas.

En cuanto a los alimentos que debe consumir para recuperar la energía gastada diariamente, podríamos recomendar la información sobre cómo cada gramo de los macro- y micronutrientes generan una determinada cantidad de calorías; por ejemplo, un gramo de carbohidratos genera 4 calorías, un gramo de proteínas igual genera 4 calorías; a diferencia de las grasas que tienen 9 calorías, la misma que representa el doble con respecto a las proteínas y carbohidratos. Por ejemplo, un pan, que representa a un carbohidrato y pesa 30 gramos, estaríamos hablando de un consumo de 120 calorías; al consumir dos panes en un desayuno más la avena o leche, estaríamos hablando de un consumo de 500 calorías solo en el desayuno. Supongamos que una/un estudiante requiera un gasto energético de 2000 kcal, su almuerzo debe representar por lo menos 1100 kcal, y en cuanto a su cena 400 kcal.

Se espera que a partir del portafolio 2020, los niveles de logro registrados en el SIAGIE en el 2020, la carpeta de recuperación (en el caso del estudiante que la desarrolló) y la evidencia recogida en esta etapa de diagnóstico, la o el docente pueda brindar retroalimentación oportuna a su estudiante y determinar si ha logrado los aprendizajes esperados para el grado (estándar y desempeños).

Este análisis le permitirá determinar si la o el estudiante requiere de un período de consolidación o continuar con los aprendizajes planteados para el 2021 según la RVM -193-2020-MINEDU.