



Guía docente de VII Ciclo (5.º) para la Planificación Curricular de la Experiencia de Aprendizaje de Educación Física



Contenido

Presentación

- 1 Orientaciones generales en relación a la planificación anual de las EdA
- 2 Orientaciones específicas para el desarrollo de las EdA
 - 2.1. Presentación de la experiencia
 - 2.1.1. Planteamiento de la situación
 - 2.1.2. Propósitos del aprendizaje
 - 2.1.3. Planteamiento del enfoque transversal
 - 2.1.4. Planteamiento y relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas
 - 2.1.5. Proceso metodológico sugerido para el desarrollo de las actividades de aprendizaje
 - 2.2. Sugerencias para la diversificación
 - 2.2.1. Incorporación de nuevas actividades de aprendizaje





2.2.2. Modificaciones en las actividades de aprendizaje propuestas

2.3. Sugerencias para la semipresencialidad

2.4. Sugerencias para el seguimiento

3 Anexos

- 3.1. Anexo 1: EdA 1 - Proponemos soluciones creativas e innovadoras de expresiones corporales y rítmicas
- 3.2. Anexo 2: EdA 2 - Participamos en actividades físicas con los integrantes de nuestra familia para mejorar la convivencia e interactuar saludablemente
- 3.3. Anexo 3: EdA 3 - Practicamos juegos cooperativos para mejorar la convivencia con las personas de nuestro entorno
- 3.4. Anexo 4: EdA 4 - Reconocemos los beneficios de la actividad física y organizamos nuestra práctica para estar saludables
- 3.5. Anexo 5: EdA 5 - Proponemos secuencias de movimiento con ritmo mostrando dominio de nuestro cuerpo y expresando emociones y sentimientos
- 3.6. Anexo 6: EdA 6 - Demostramos nuestras habilidades motrices en actividades predeportivas, adaptando y regulando nuestros movimientos
- 3.7. Anexo 7: EdA 7 - Interactuamos y resolvemos problemas en situaciones de juego, promoviendo valores para una mejor convivencia
- 3.8. Anexo 8: EdA 8 - Promovemos la alimentación saludable, la actividad física y la relajación en la familia





Presentación

La presente guía le brinda información sobre la elaboración de las experiencias de aprendizaje (EdA) del área de Educación Física del VII ciclo (5.º) de la EBR nivel de educación secundaria. Cuenta con orientaciones generales y específicas relacionadas a la planificación de las EdA, que le permitirán implementarlas de acuerdo al contexto y las necesidades de sus estudiantes.

El capítulo de orientaciones generales le brinda un panorama del proceso de estructuración de la planificación anual de las EdA, su vinculación con los ejes y con las competencias y su relacionan entre ellas mismas.

El capítulo de orientaciones específicas le permite conocer el proceso de elaboración de la EdA teniendo en cuenta los componentes que la constituyen: la situación y el reto, los enfoques transversales, el propósito de aprendizaje, los criterios de evaluación, las producciones/ actuaciones y la secuencia de actividades de aprendizaje sugeridas. Así mismo, le brinda orientaciones para su diversificación, sugerencias para su adecuación a la semipresencialidad, y para la mediación y evaluación durante su implementación.





1 Orientaciones generales con relación a la planificación anual de las EdA

Para el presente año, las EdA propuestas por el Minedu en el nivel secundaria se han enmarcado en el desarrollo de cuatro situaciones eje: salud y conservación ambiental, ciudadanía y convivencia en la diversidad, descubrimiento e innovación, y trabajo y emprendimiento. Por ello, a partir de dichas situaciones eje y del Currículo Nacional de Educación Básica, se estructura la planificación anual de las EdA siguiendo estos procesos:

1. Analizar el contexto, los logros, las necesidades de aprendizaje y los intereses de los estudiantes para identificar los conocimientos, las habilidades y las actitudes (en adelante, recursos¹) de las competencias que deben abordarse con mayor prioridad.
2. Determinar cómo dichos recursos se asocian a las situaciones eje y, en función de ello, establecer una secuencia de desarrollo para las EdA que se abordarán durante el año. Seguidamente, se diseñan las EdA, estableciendo la(s) competencia(s) que se abordará(n) y vinculándola(s) con una situación eje.
3. Procurar que, a lo largo del año, se aborden todos los recursos señalados en el estándar de las competencias vinculadas al área de Educación Física. Cabe mencionar que estos recursos pueden desarrollarse de manera parcial o completa en una o más experiencias de aprendizaje, de acuerdo con las características de los estudiantes.

1 En el Currículo Nacional de la Educación Básica (Minedu, 2016) se menciona que los conocimientos, las habilidades y las actitudes son recursos que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada (p. 192).





En la presente guía, y con fines orientativos, se señala la propuesta de planificación que ha realizado el Minedu para abordar las EdA considerando las situaciones eje y las competencias vinculadas al área de Educación Física. En el siguiente cuadro, se muestra lo mencionado:

Cantidad de EdA vinculadas a una competencia y a una situación eje en la propuesta de planificación del Minedu

Situación eje	Cantidad EdA por eje	Competencia	Cantidad de EdA que aborda la competencia
Salud y conservación ambiental	2	Asume una vida saludable.	2 EdA 4 y 8
Ciudadanía y convivencia en la diversidad	4	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	3 EdA 2, 3 y 7
Descubrimiento e innovación	2	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	3 EdA 1, 5 y 6
Trabajo y emprendimiento	1		

Cada EdA se relaciona con la situación eje y con la competencia que está mejor asociada a esta situación. Sin embargo, cuando la realidad que está viviendo el estudiante y sus necesidades de aprendizaje lo exige pueden vincularse los ejes a cualquiera de las tres competencias.





A continuación, se presenta un ejemplo relacionado al VII ciclo (5.º):

a. Primer paso: Análisis del contexto

Entre las lecciones que está dejando la pandemia del COVID-19, está la urgencia de revisar nuestros estilos de vida y adoptar hábitos sostenibles y respetuosos con la naturaleza y conservación de nuestra salud.

Según la encuesta del INEI (2019) sobre Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, más del 60 % de la población mayor de 15 años tiene sobrepeso (37,8 %) u obesidad (22,3 %) información dada a conocer por el Instituto Nacional de Salud (INS) del Minsa. Esta situación los pone en alto riesgo de padecer enfermedades crónicas o desarrollar formas graves del COVID-19.

Los factores que explican la prevalencia del sobrepeso y de la obesidad corresponden a una alimentación inadecuada, (alimentos altamente calóricos, alimentos procesados y bebidas azucaradas etc.), y a la reducción significativa de la práctica de actividad física.

Esta situación se ha acentuado a raíz de la pandemia y de las medidas tomadas para evitar la propagación del COVID-19. Millones de adolescentes han sido alejados del colegio y de sus actividades deportivas, recreativas y sociales, las mismas que han sido reemplazadas por una mayor exposición a la televisión, los videojuegos y las redes sociales, que favorecen la vida sedentaria.





En este contexto, hay que tener en cuenta que el adolescente entre 16 y 17 años se encuentra en la tercera fase del desarrollo evolutivo previo a su entrada a la edad adulta

En esta fase de su evolución, siente la necesidad de incrementar su confianza en sí mismo con el fin de asumir las responsabilidades que progresivamente va contrayendo. Pone constantemente a prueba su independencia y autodeterminación demostrando y demostrándose que va en camino de una estabilidad emocional más equilibrada y unas relaciones más imparciales, y una mejor regulación frente a la presión social de sus pares. Es la etapa de inicio de afirmación de la autonomía y concluye cuando el joven se siente integrado e independiente.

En este ambiente, la Educación Física puede contribuir a responder a necesidades de aprendizaje del estudiante relacionadas con los siguientes aspectos:

- La práctica de actividad física frecuente con el propósito de generar estilos de vida más saludables y disminuir los factores de riesgo asociados al sedentarismo; una práctica orientada a la autonomía y funcionalidad futura
- La maduración del sistema nervioso motor y el incremento de las habilidades motrices
- La gestión de las emociones fomentando la sociabilidad y disminuyendo el riesgo de ansiedad, depresión y estrés
- El conocimiento y los hábitos de alimentación saludable en correspondencia a la actividad física que desarrolla
- El fortalecimiento de su imagen corporal





Si bien esta información refleja el contexto que atraviesan los estudiantes del Perú, es trascendental que pueda analizar las particularidades de su grupo de estudiantes. De este modo, las experiencias de aprendizaje que se propongan estarán alineadas a la situación y necesidades de aprendizaje de los estudiantes. Por lo tanto, será posible que desarrollen las competencias vinculadas a una vida activa y saludable.



b. Segundo paso: Asociación de los recursos al eje y las EdA

Las necesidades de aprendizaje están principalmente asociadas al eje salud y conservación ambiental y a la competencia “Asume una vida saludable”. Para ello, se vio la necesidad de que el estudiante vivencie dos experiencias de aprendizaje donde se promueva el desarrollo de esta competencia.

c. Tercer paso: Determinación de los recursos a desarrollar en cada EdA

Los recursos a desarrollar se seleccionan de los estándares de la competencia correspondiente al ciclo como se muestra en siguiente cuadro:





EdA 4: Reconocemos los beneficios de la actividad física y organizamos nuestra práctica para estar saludables	EdA 8: Promovemos la alimentación saludable, la actividad física y la relajación en la familia
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar colectivo.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar colectivo.</p>

En este ejemplo, al observar el estándar de las EdA que desarrollan la competencia “asume una vida saludable”, puede identificar que en una se moviliza algunos recursos y en la otra se movilizan otros recursos; en otros casos, los mismos recursos son movilizados en ambas EdA. Esto se debe al grado de importancia que estos recursos tienen para el desarrollo de la competencia. Lo importante es que las dos EdA vinculadas a esta competencia se orienten a movilizar todos los recursos correspondientes al estándar.





2 Orientaciones específicas para el desarrollo de las EdA

En este capítulo, se explica los componentes de una experiencia de aprendizaje y cómo se relacionan entre sí, y se brinda orientaciones para su proceso de diversificación. Con este fin, se utilizará como ejemplo la **EdA 4 “Reconocemos los beneficios de la actividad física y organizamos nuestra práctica para estar saludables”**, de modo que le sea posible al docente abordar en mejores condiciones las otras EdA que se presentan en los anexos 1 al 8.

Cabe señalar que la propuesta presentada no es la única posible, ya que existen diversos caminos para construir una experiencia de aprendizaje. No obstante, será necesario volver sobre lo planteado para asegurar la coherencia entre los componentes. Por ejemplo, al establecer el propósito de aprendizaje será necesario volver a leer el reto planteado en la situación para determinar si existe un vínculo directo entre ambos.

Asimismo, en este capítulo, se ofrece orientaciones para adecuar las EdA a una atención semipresencial y sugerencias para los procesos de mediación y evaluación durante su ejecución.

2.1. Presentación de la experiencia

Datos generales:

Título: Reconocemos los beneficios de la actividad física y organizamos nuestra práctica para estar saludables

Ciclo y nivel: Ciclo VII (5.º secundaria)

Periodo de ejecución aproximado: 5 semanas

Situación eje: Salud y conservación ambiental





2.1.1. Planteamiento de la situación

A continuación, se presenta la situación propuesta para la EdA 4. Luego, se abordan algunos aspectos sobre cómo desarrollar este componente.

Se les pide a los estudiantes que escuchen² y lean atentamente el siguiente diálogo:

En la plataforma web de la Organización Mundial de la Salud, Ángel y Carmen leen el siguiente mensaje: “La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Todas las actividades físicas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que practicada de manera regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También, ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar”.

Carmen: Eso de practicar actividad física de manera regular es más fácil decirlo que hacerlo. Yo sé que es muy importante, pero ya lo he intentado varias veces y, al final, dejo de practicarla.

Ángel: No te preocupes, todos queremos estar saludables, pero tienes razón, pues es difícil practicar una rutina diaria por una hora, como nos han recomendado. Además, no eres la única con este problema.

2 La situación también se presenta en audio en la plataforma Aprendo en Casa.





Carmen: ¡Tienes razón! Tal vez, trabajar en equipo nos ayude a todos a adquirir este hábito. ¿Cuento contigo?

Ángel: ¡Por supuesto! Yo voy a ser tu *personal trainer*.

Carmen: ¿Qué?

Ángel: Jajajaja, tu entrenador personal, está de moda decirlo en inglés. Ya sabes que me gusta el inglés y la Educación Física.

Carmen: ¡Excelente! Tengo muchas preguntas. No sé qué tipo de ejercicio debo practicar ni qué beneficios me traerá. No tengo mucho tiempo para ejercitarme, porque hay que ayudar en casa y tengo que hacer las tareas. ¿Puedo empezar haciendo media hora de ejercicios? No me gusta correr, ¿qué otro ejercicio puedo hacer? ¿Qué puedo hacer para que mi familia también realice actividad física?

Ángel: ¡Perfecto! Ahora sé que estás muy motivada. Ese es un buen comienzo. Con ese ánimo, seguramente alcanzarás tu objetivo.



A partir de la situación, se les invita a reflexionar y se les plantea un reto:

Reto

¿Qué acciones debemos realizar para organizar nuestra actividad física saludable y compartirla con las personas de nuestro entorno?





Esta situación se ha estructurado en torno a un contexto específico y ha sido creada intencionalmente para los siguientes objetivos:

- Describir un contexto con el que el estudiante se sienta identificado. Dicho contexto puede ser personal, familiar, local, regional, nacional o global, real o simulado (posible en la realidad)
- Promover intencionalmente el aprendizaje de los estudiantes
- Promover el abordaje de problemáticas, actitudes, estereotipos y sesgos relacionados con los enfoques transversales
- Proponer un reto abierto, claro y que promueva la reflexión de los estudiantes. Considerar la pregunta “¿qué aprenderán mis estudiantes?”

Cabe señalar que, para elaborar una situación, deben tomarse en cuenta aquellos contextos que se pueden abordar para desarrollar una o más competencias asociadas al área de Educación Física y, además, considerar las necesidades de aprendizaje que se buscan superar. De este modo, podrá plantearse un reto adecuado para un determinado grupo de estudiantes.

Ahora, se muestra un ejemplo sobre cómo un docente hipotético: a) analiza el contexto de sus estudiantes y sus necesidades de aprendizaje, b) selecciona los recursos del estándar del ciclo acorde a este contexto y necesidades y, en función a ello, c) establece el reto que movilizará a las y los estudiantes a realizar la EdA.





a) Contexto y necesidades de aprendizaje

El docente analiza el contexto de la siguiente manera:

El confinamiento ha obligado a mis estudiantes a estar en casa, lo que ha favorecido el sedentarismo y la disminución de la actividad física. Durante este periodo, no han podido salir a jugar ni a bailar con sus compañeros. Han tenido dificultades para desarrollar actividades físicas dentro de su casa, porque la mayoría de mis estudiantes vive en departamentos y los espacios son pequeños. Tampoco les ha sido posible desarrollar actividades físicas planificadas como correr, caminar, trotar, practicar deportes que generalmente se promueve en los espacios de la escuela y durante el desarrollo de las clases de Educación Física. Además, ejecutar estas actividades requiere que desarrollen los conocimientos y las habilidades necesarias para seleccionar, planificar y practicar diversas actividades físicas que sean de su preferencia.

Las nuevas Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios inciden en que todas las personas, sea cual sea su edad y capacidades, pueden y deben ser físicamente activas.

En este contexto, y considerando que progresivamente se está retomando las actividades físicas a la vez que se reduce este periodo de confinamiento, es fundamental, oportuno y necesario que mis estudiantes aprendan y valoren la práctica de la actividad física.





b) Selección de recursos de la competencia acorde al estándar del ciclo

Para el desarrollo de la EdA, ha seleccionado los recursos (habilidades, conocimientos y actitudes) que le permitirán abordar las necesidades de aprendizaje identificadas:

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.

Ha seleccionado estos recursos porque sus estudiantes requieren, para responder al contexto que están viviendo, lo siguiente:

- *Poseer conocimientos y habilidades para la práctica de actividades físicas saludables*
- *Desarrollar conocimientos para planificar su actividad física orientada a generar autonomía y hábitos para su práctica*





c) Establecimiento del reto

Plantea a sus estudiantes el siguiente reto porque los invita a conocer, seleccionar e incorporar actividades físicas de sus preferencias, de tal forma que lo adecúen a sus características y necesidades.

¿Qué acciones debemos realizar para organizar nuestra actividad física saludable y compartirla con las personas de nuestro entorno?

Cabe señalar que, para construir los argumentos de su análisis, el docente también consultó bibliografía³ que le permitiese establecer, con mayor profundidad, la relación de la actividad física con la salud. Esta fue la bibliografía que consultó:

Referencia de consulta

- Ministerio de Educación y Ciencia - Ministerio de Sanidad y Consumo (s.f.). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. *Efdeportes.com Revista Digital (130)*. <https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

³ Consultar referencias bibliográficas le permite recoger información académica y ampliar su visión con respecto a la situación que desea construir.





Como se puede observar, la experiencia de aprendizaje responde al contexto de inactividad física y a la necesidad del conocimiento para su práctica. En ese marco, la respuesta del área de Educación Física se relaciona con el desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes para la práctica de una actividad física saludable como hábito de vida.

2.1.2. Propósitos de aprendizaje

Al tener claridad sobre lo anterior, se plantea el propósito que presenta la o las competencias que requieren movilizarse para responder al reto planteado en la situación. Es un ida y vuelta que implica remirar el proceso de construcción de la situación para asegurar la coherencia entre ambos componentes.

En esta EdA, se plantea el siguiente propósito:

Sustentar con argumentos la **importancia de la práctica de actividad física**, considerando tus características personales y las de tus familiares para mejorar tu calidad de vida y la de los tuyos. Asimismo, podrás **sugerir actividades de manera organizada y regular para promover la actividad física**.

Está planteado en un lenguaje para el estudiante, pero reúne en esencia los recursos seleccionados del estándar y criterios de evaluación. Se ha resaltado con los mismos colores algunas palabras o frases del propósito para asociarla con las palabras resaltadas del estándar del apartado anterior.





2.1.3. Planteamiento del enfoque transversal

Para plantear el enfoque transversal, debe tomar en cuenta lo siguiente:

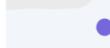
- Esté específicamente vinculado a la experiencia de aprendizaje.
- Brinde una breve orientación sobre el momento y la manera como se aborda reflexivamente este proceso.

Con estos dos aspectos en mente, se ha propuesto desarrollar el enfoque de derechos en la EdA 4:

Enfoque de derechos	
Valor	Diálogo y concertación
Definición de valor	Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común
En todo este proceso de la EdA4 el/la estudiante sustentará la importancia de la práctica de actividad física en la mejora de la calidad de vida y en beneficio de los que lo rodean. A través del diálogo, concertarán con sus familiares y/o amigos la adecuación o modificación de las actividades físicas.	

2.1.4. Planteamiento y relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

El **producto** o **actuación** se plantea como respuesta al reto. Está redactado como un bien o acción concluida y no en proceso.





Los **criterios de evaluación** se diseñan en concordancia directa a cada recurso seleccionado del estándar que se aborda con la EdA. Estos mismos criterios se constituyen en las características del producto o actuación. Están escritos en un lenguaje que pueda ser comprendido por el estudiante.

Las **actividades de aprendizaje** se determinan en concordancia con los criterios de evaluación. Una actividad puede estar relacionada a 1 o más criterios de evaluación. Las actividades de la EdA en su conjunto atienden a todos los criterios

En el siguiente ejemplo de la EdA 4, se puede observar cómo se relacionan cada uno de estos elementos:

Producto	
Propuesta de actividad física que se comparte con la familia o pares para el beneficio de la salud	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia Asume una vida saludable</p> <p>Estándar del ciclo VII 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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argumenta los tipos de actividad física y sus beneficios para la salud. 2. Explica la selección de tipos de actividad física realizada, según sus características individuales y las de sus familiares o pares. 3. Organiza y practica actividades físicas teniendo en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. 4. Propone actividades físicas de su interés y las organiza para su práctica, con una frecuencia mínima de dos o tres veces por semana.





Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la actividad física para la salud y saber cómo practicarlo.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia motivándole a participar activamente en su elaboración.

Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

Actividad 1: Recordamos y practicamos tipos de actividad física para el beneficio de nuestra salud	Actividad 2: Practicamos tipos de actividad física para mejorar nuestra salud	Actividad 3: Organizamos nuestra práctica de actividad física saludable	Actividad 4: Compartimos nuestra actividad física saludable con la familia y/o personas de nuestro entorno
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a recordar los tipos de actividad física, en especial, los ejercicios que le ayuden a desarrollar la fuerza muscular. También, tendrá la oportunidad de practicar y proponer diversas actividades para desarrollar la fuerza en su vida diaria y reflexionar sobre los beneficios para su salud.</p> <p>(criterios 1 y 3)</p>	<p>En esta actividad, el/la estudiante va a indagar y poner en práctica actividades de flexibilidad y actividades aeróbicas, y reflexionará sobre los beneficios para su salud. También, va a identificar y seleccionar actividades que puedan realizar con su familia, considerando sus posibilidades</p> <p>(criterios 1 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante realizará actividades de coordinación y evaluará su condición física. Con esta información, podrá organizar sus actividades físicas para mejorar su salud.</p> <p>(criterios 1, 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a concluir la elaboración de su producto, una propuesta de actividad física que compartirá con su familia o pares para el beneficio de su salud.</p> <p>(criterios 1, 2,3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





2.1.5. Proceso metodológico sugerido para el desarrollo de las actividades de aprendizaje

Cada una de las actividades de aprendizaje se desarrolla a través de la siguiente secuencia de aprendizaje:

Inicio	Motívate. Espacio para generar disposición del estudiante para alcanzar el propósito de la actividad.
Desarrollo	Explora: Espacio para que el estudiante evidencie sus saberes previos en relación con sus habilidades, conocimientos y actitudes.
	Descubre. Espacio para que el estudiante, de manera individual, adquiera las habilidades, actitudes y conocimientos.
	Aplica. Espacio donde pone en práctica las habilidades, conocimientos y actitudes aprendidas.
Cierre	Evalúate Espacio donde el estudiante se autoevalúa considerando sus habilidades, conocimientos, actitudes y avances en función al reto de la EdA.

Sin embargo, debe tener presente que esta secuencia no es rígida, sino un referente que le ayuda a comprender el proceso de enseñanza y aprendizaje que puede seguir y, por tanto, puede adecuar y adaptar de acuerdo con las necesidades de aprendizaje de sus estudiantes.





2.2. Sugerencias para la diversificación

Considerando que se cuenta con las ocho EdA elaboradas para el ciclo como referencia para todo el año, las acciones de planificación se convierten, esencialmente, en procesos de diversificación. En este sentido, se presentan algunas orientaciones para que pueda diversificar una EdA. Para ello, se utiliza como ejemplo la EdA 4.

Como en la presentación de la experiencia se ha abordado la relevancia de analizar el contexto e identificar los logros y las necesidades de aprendizaje para establecer el reto, el propósito y los criterios de evaluación, en esta sección se desarrollarán dos aspectos: a) la incorporación de nuevas actividades de aprendizaje a una EdA diversificada, y b) la modificación de una o más actividades propuestas en la EdA original.

2.2.1. Incorporación de actividades de aprendizaje

La incorporación de actividades de aprendizaje se produce en las siguientes situaciones:

- Se incorpora una competencia a la EdA debido a que, luego del análisis realizado por el docente sobre las necesidades de aprendizaje de sus estudiantes, considera que es necesario desarrollar otras habilidades, conocimientos o actitudes que se vinculan a una competencia distinta a la planteada originalmente. Esto no necesariamente implica la exclusión de la competencia prevista en la EdA original.





- Se seleccionan otros conocimientos, habilidades o actitudes contempladas en el estándar de la misma competencia propuesta en la EdA original por razones similares a las señaladas en párrafo anterior.

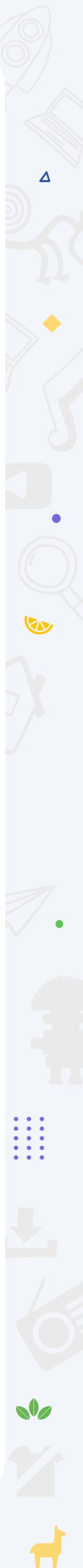
Ejemplo

Al analizar las características de sus estudiantes (contexto, logros y necesidades de aprendizaje, e intereses) en relación a la EdA propuesta, el docente identifica lo siguiente:

Los estudiantes han reducido significativamente su práctica de actividad física y desconocen cómo practicarla de forma organizada y planificada. No obstante, el docente observa que ellos además presentan otras situaciones o prácticas que es necesario abordar durante el proceso de la experiencia porque identifica en su aula estudiantes con dos situaciones que se debe atender:

- Prácticas alimenticias inadecuadas que perjudican significativamente la salud
- Necesidad de expresar y compartir sus emociones más aún por el contexto de aislamiento que han sufrido

Si bien el docente considera que la experiencia propuesta responde a las características de sus estudiantes, también opta por incluir otros conocimientos, habilidades y actitudes que no fueron considerados para el desarrollo de la competencia propuesta. Con este fin, selecciona lo siguiente:





- **Recurso seleccionado del mismo 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. Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar

Del mismo modo, considerando siempre el análisis que ha realizado, decide incluir algunos conocimientos, habilidades y actitudes de la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.

- **Recurso seleccionado del estándar de otra competencia**

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.





Con ello en mente, genera los criterios de evaluación que atenderán el abordaje de las necesidades de aprendizaje identificadas y que colocará en el cuadro “Relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas”. Por este motivo, genera nuevas actividades que responden a las decisiones pedagógicas que ha tomado. Finalmente, evalúa el producto y considera necesario complementarlo.

En síntesis, el docente de este ejemplo ha realizado lo siguiente:

- Selecciona otros conocimientos, habilidades y actitudes de la competencia propuesta originalmente en la EdA con el fin de atender las necesidades de aprendizaje identificadas.
- Incluye recursos de otra competencia que no se desarrollaban en la propuesta original.
- Añade nuevos criterios de evaluación basándose en las dos decisiones anteriores.
- Complementa o modifica el producto para abarcar los criterios incluidos.
- Incorpora nuevas actividades de aprendizaje considerando los criterios de evaluación que ha formulado.





Producto

Propuesta de actividad física que se comparte con la familia o pares para el beneficio de la salud acompañado de un video donde a través del movimiento expresa sus emociones

Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p>Asume una vida saludable</p> <p>Estándar del ciclo VII</p> <p>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.</p> <p>Competencia</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma.</p> <p>Estándar del ciclo VII</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argumenta los tipos de actividad física y sus beneficios para la salud. 2. Reconoce los alimentos que consume, su origen y efectos en su salud. 3. Explica la selección de tipos de actividad física realizada, según sus características individuales y las de sus familiares o pares. 4. Organiza y practica actividades físicas teniendo en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. 5. Expresa a través de su cuerpo las emociones que le genera la práctica de la actividad física. 6. Propone actividades físicas de su interés y las organiza para su práctica con una frecuencia mínima de dos o tres veces por semana.





Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la alimentación y la actividad física para la salud y la forma de cómo practicarla. Así como las emociones que ésta le genera.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va construir durante el desarrollo de la experiencia motivándole a participar activamente en su elaboración.

Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

Actividad 1: Recordamos y practicamos tipos de actividad física para el beneficio de nuestra salud	Actividad 2. Reconocemos los alimentos que consumimos y los efectos en nuestra salud	Actividad 3: Practicamos tipos de actividad física para mejorar nuestra salud
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a recordar los tipos de actividad física, en especial, los ejercicios que le ayuden a desarrollar la fuerza muscular. También, tendrá la oportunidad de practicar y proponer diversas actividades para desarrollar la fuerza en su vida diaria y reflexionar sobre los beneficios para su salud.</p> <p>(criterios 1 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reconocerá los alimentos que consume con frecuencia, cuál es su origen y cuáles son sus efectos en su salud.</p> <p>(criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, el/la estudiante va a indagar y poner en práctica actividades de flexibilidad y actividades aeróbicas, y reflexionará sobre los beneficios para su salud. También, va a identificar y seleccionar actividades que puedan realizar con su familia, considerando sus posibilidades (criterios 1 y 4)</p>





Actividad 4: Organizamos nuestra práctica de actividad física saludable	Actividad 5: Expresamos nuestras emociones a través de las actividades físicas que desarrollamos	Actividad 6: Compartimos nuestra actividad física saludable con la familia y/o personas de nuestro entorno
<p>En esta actividad, la/el estudiante realizará actividades de coordinación y evaluará su condición física. Con esta información, podrá organizar sus actividades físicas para mejorar su salud. (criterios 1, 4 y 6)</p>	<p>En esta actividad, a través de los movimientos de su cuerpo, el/la estudiante con sus pares o familiares “dialogará” sobre la importancia de la práctica de la actividad física y los sentimientos que esta les genera. (criterio 5)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a concluir la elaboración de su producto, una propuesta de actividad física que compartirá con su familia o pares para el beneficio de su salud. (criterios 1, 3,4 y 6)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación</p>

El ejemplo brindado en esta sección (sugerencias para la diversificación) ha partido del análisis sobre las características de un grupo de estudiantes (contexto, logros y necesidades de aprendizaje, e intereses). En ese sentido, al momento de realizar





el proceso de diversificación será relevante partir de un análisis similar considerando que es posible lo siguiente:

- a.** Añadir otros recursos de la competencia además de los propuestos en la EdA para responder a las necesidades de aprendizaje.
- b.** Reemplazar los recursos de la competencia porque estos ya han sido desarrollados por tu grupo de estudiantes.
- c.** Incorporar una nueva competencia en función a las necesidades de aprendizaje.
- d.** Modificar los criterios de evaluación propuestos, reemplazarlos o añadirlos según lo que se busque abordar. Cabe señalar que ello implica evaluar si la producción/actuación requiere un cambio o reajuste.
- e.** Generar un nuevo orden en la secuencia de actividades considerando si se modifican las actividades propuestas o se añaden nuevas actividades.

2.2.2. Modificaciones en las actividades de aprendizaje propuestas

Este proceso se da luego de haber determinado que la experiencia de aprendizaje propuesta por el Minedu se ajusta a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes y, en ese sentido, tan solo hace falta realizar adecuaciones y/o adaptaciones a las actividades considerando la pertinencia social y cultural, qué tan factible es su ejecución por parte de los estudiantes, y si deben abordarse necesidades específicas del estudiante (por ejemplo, condiciones de discapacidad).





Aspectos a tomar en cuenta	Interrogantes sugeridas
<p>Pertinencia sociocultural de las acciones propuestas</p>	<p>¿Mis estudiantes se identifican con las actividades físicas propuestas?</p> <p>¿Los alimentos a los que hace referencia la actividad son los que consumen mis estudiantes?</p>
<p>Factibilidad de ejecución</p>	<p>¿Es factible que se ejecute en su casa?</p> <p>¿Cuentan con los espacios que exige la actividad?</p> <p>¿Los recursos solicitados para el desarrollo de las acciones son accesibles a mis estudiantes?</p> <p>¿El tiempo destinado para su ejecución es suficiente o excesivo?</p> <p>Si la actividad se va a ejecutar a través de la modalidad semipresencial, ¿qué cambios debo realizar para que las actividades físicas de carácter colectivo, propuesta en las actividades de aprendizaje para que el estudiante las ejecute con su familia, ahora, lo pueda realizar en la escuela con la participación de sus compañeros?</p>
<p>Necesidad específica del estudiante</p>	<p>¿Las exigencias para la ejecución de las actividades físicas corresponde al nivel de desarrollo de las competencias de mis estudiantes? ¿Requieren de algunos aprendizajes previos?</p> <p>Si tengo estudiantes con discapacidad, ¿las acciones propuestas limitan o permiten su participación? En caso sea lo primero, ¿qué cambios debo realizar?</p>



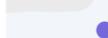


Ejemplo

El docente analiza las actividades de la EdA 4 en función de las características de sus estudiantes y la factibilidad de ejecutar dicha experiencia e identifica que es posible desarrollar esta EdA con sus estudiantes. No obstante, debe realizar algunas adecuaciones específicas por las siguientes razones:

En la actividad 2, el docente considera que, para una mejor administración del tiempo y priorización según las necesidades de aprendizaje del estudiante, que los estudiantes se concentren en las actividades de flexibilidad toda vez que las actividades cardiovasculares son de mayor dominio de ellos.

En las actividades 1, 2, 3, modifica las actividades propuestas en la secuencia didáctica “Aplica” porque se realizarán de forma presencial en la escuela.





2.3. Sugerencias para la semipresencialidad

- a.** Decidir qué actividades o acciones se desarrollarán en la modalidad presencial y en la modalidad a distancia

Si las EdA se desarrollan en la modalidad semipresencial, es necesario planificar aquellas actividades de aprendizaje (o sus respectivas acciones) que se ejecutarán de manera presencial y aquellas que se realizarán a distancia. Para ello, se sugiere considerar lo siguiente:

- El proceso para situarse (inicio de la EdA) y el proceso para evaluarse (final de la EdA) requieren de **procesos presenciales**.
 - **Situarse⁴**: la presencialidad facilita que el estudiante comprenda colectivamente la experiencia a desarrollar. En la virtualidad, este proceso es más de carácter informativo. En cambio, la presencialidad permite un proceso reflexivo y, sobre todo, posibilita que el estudiante se predisponga (asuma un compromiso) a desarrollar la experiencia.
 - **Evaluarse⁵**: La evaluación del aprendizaje requiere que el estudiante evidencie lo que ha aprendido. Generalmente, en el área de Educación Física, estas evidencias se expresan en actuaciones colectivas que deben ser observables. La presencialidad de las actuaciones hace posible que se realicen colectivamente y, además, permite

4 Este proceso se desarrolla en la Guía de presentación de la EdA.

5 Este proceso de evaluarse está explicado en la última actividad de aprendizaje de cada EdA en el momento “Evalúate” de la secuencia de aprendizaje.





la observación directa para los procesos de heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación.

- El desarrollo de las acciones de las **actividades de aprendizaje** pueden ejecutarse de forma presencial o a distancia. Para decidir, se tendrá como criterio que las acciones orientadas directamente al desarrollo de habilidades motrices y sociomotrices han de tener un énfasis más significativo en la presencialidad toda vez que estas acciones, como el desarrollo de habilidades motrices básicas o específicas, o al aprendizaje de técnicas y/o tácticas de juego, requieren en diversos momentos retroalimentación inmediata.

Para ello, se debe tener en cuenta que todas las actividades de aprendizaje de las EdA propuestas siguen esta secuencia de aprendizaje: motive, explora, descubre, aplica y evalúate. Por lo tanto, dependiendo del tiempo asignado para la modalidad presencial, se pueden presentar tres posibilidades para organizar el área en función de las características involucradas en cada momento y que implican una mayor acción motriz.

Primera opción: menor tiempo de presencialidad

Presencialidad	Distancia
Acciones relacionadas al momento aplica	Acciones relacionadas a los momentos motive, explora, descubre y evalúate (excepto el momento de evalúate de la última actividad de aprendizaje que se sugiere sea presencial)





Segunda opción: mayor tiempo de presencialidad

Presencialidad	Distancia
Acciones relacionadas a los momentos motive, aplica y evalúate	Acciones relacionadas a los momentos explora y descubre

Tercera opción: Sin importar el momento de la secuencia, se analizan todas por igual para determinar si se han previsto acciones motrices que requieran ejecutarse presencialmente.

b. Adecuar las actividades propuestas a desarrollarse para ser ejecutadas en el contexto de la institución educativa

Las actividades de aprendizaje de las EdA proponen diversas acciones en las que se requiere la participación de la familia toda vez que estas están previstas a ejecutarse en el contexto del hogar. Por tanto, en la modalidad semipresencial, será necesario que se adecúen estas acciones para que sean posibles de ser ejecutadas en la escuela con participación de todos los estudiantes.

2.4. Sugerencias para el seguimiento

El seguimiento comprende las acciones que desarrolla como docente para la puesta en práctica de la experiencia de aprendizaje. Estas acciones corresponden a los procesos de mediación, retroalimentación y evaluación, así como al trabajo con los padres de familia cuando corresponda.





A continuación, se le propone algunas sugerencias que puede tener en cuenta considerando que lo importante es adecuarlo a las características específicas de cada EdA.

Actividad de Aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/ del aprendizaje (retroalimentación)
Actividad para situarse	<p>Durante la ejecución, busque que el estudiante comprenda la situación y cómo esta le afecta (incluso, si corresponde, debe entender cómo esta afectación además atañe a su mundo familiar y comunitario).</p> <p>Para ello, cuando considere necesario, tenga en cuenta las siguientes alternativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilice estrategias complementarias como imágenes, videos, noticias, entre otras, lo más cercanas posibles a su realidad. Así, por ejemplo, cuando se plantean estrategias en la EdA para que el estudiante comprenda la situación utilizando información o hechos nacionales, se puede indicar que utilicen noticias de la comunidad o casos específicos que el estudiante está viviendo. • Plantee preguntas concretas relacionadas con la realidad específica del grupo de estudiantes a cargo considerando que lo que propone la EdA, por su característica, responde generalmente a un contexto de carácter nacional y, por ello, es genérico. 	<p>Durante la ejecución de este momento, el estudiante debe comprender en lo posible los criterios de evaluación.</p> <p>Tenga presente que los criterios son los más complejos de ser comprendidos por el estudiante, porque contienen justamente lo nuevo que van a aprender, Por ello, cuando considere necesario tenga en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilice estrategias complementarias. En estos casos puede utilizar productos o actuaciones referentes en base a los cuales identifique las características. Por ejemplo, si va a elaborar un plan de actividad física y alimentación saludable, le puede mostrar a sus estudiantes un plan para que conozcan y analicen sus características; igualmente, si van a crear una danza, les puede mostrar en video.





Actividad de Aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/ del aprendizaje (retroalimentación)
Actividad para situarse	<p>Si el proceso de interacción es presencial o por medios que permiten un intercambio fluido, genere un diálogo reflexivo (las preguntas de la Guía del estudiante o incluso las nuevas que plantee son solo un referente), de tal forma que el estudiante asocie el reto como respuesta a la realidad que está viviendo y relacione la construcción del producto o actuación como solución al reto.</p> <p>Habrà logrado, finalmente, el propósito de este momento si el estudiante comprende la situación y se motiva o se predispone a enfrentarlo.</p>	<p>Sin embargo, debe tener presente que no es suficiente con mostrarle, pues se requiere siempre de un proceso de análisis a través de diálogos reflexivos.</p> <p>Finalmente, es bueno tener presente que la comprensión cada vez más precisa de cada criterio se producirá durante el desarrollo de las actividades de aprendizaje.</p>
Actividades para resolver el reto	<p>Durante la ejecución de estas actividades, busque que el estudiante desarrolle los conocimientos habilidades y actitudes (recursos) que exige el estándar de la competencia. Por ende, estos aprendizajes están presentes en los criterios de evaluación.</p> <p>La habilidades, conocimientos y actitudes se desarrollan durante la construcción del producto y resolución del reto.</p> <p>Para ello, desarrolle el proceso de mediación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientando a los estudiantes para que accedan a la información. • Respondiendo las interrogantes de los estudiantes cuando presenten dificultades para comprender alguna de las actividades propuestas. 	<p>Durante la ejecución de las actividades, realice los procesos de retroalimentación mientras se ejecutan las acciones o tareas que exige la actividad y/o en momentos específicos destinados para este proceso dentro de la ejecución de la actividad de aprendizaje.</p> <p>El proceso de retroalimentación se centra en los criterios de evaluación relacionados con la actividad que se está desarrollando.</p> <p>Para ello, al ejecutar el proceso de retroalimentación, tenga en cuenta lo siguiente:</p>





Actividad de Aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/ del aprendizaje (retroalimentación)
Actividades para resolver el reto	<ul style="list-style-type: none"> • Acompañando y promoviendo el trabajo colectivo. • Si hay un niño con discapacidad o que requiere alguna atención particular, lo debe tener en cuenta y lo debe motivar a participar de acuerdo con sus posibilidades. Incluso, cuando es pertinente, le puede consultar cómo puede participar mejor o le da otras opciones. • Planifique reuniones y dialogue con los padres o tutores sobre la importancia de la alimentación y la actividad física (se sugiere jornadas con las madres y padres de familia). Debe orientarles con precisión sobre cómo acompañar a sus hijos en la práctica de la actividad física y en la elaboración de la dieta saludable (ayudarse con otros profesionales si es necesario). No es posible desarrollar hábitos de práctica de vida activa y saludable si no se involucra a la familia del estudiante. No es posible desarrollar hábitos de práctica de vida activa y saludable si no se involucra a la familia del estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observe a los estudiantes con detenimiento e identifique los aciertos y las dificultades que presentan al desarrollar las acciones motrices u otras acciones teniendo en cuenta los criterios de evaluación. • Clarifique con el estudiante alguna acción o tarea que ha ejecutado y considere necesario comprenderla mejor para orientarle. • Valore explícitamente lo que considere está bien ejecutado por el estudiante. • Exprese con respeto sus inquietudes u observaciones sobre aquello que considere requiere mejorar. • Plánteele sugerencias de mejora y cuando es necesario utilice el modelado.
Actividad para evaluarse	Durante la evaluación, busque que el estudiante realice la autoevaluación, coevaluación, y desarrolle procesos metacognitivos.	Durante este momento, se desarrolla el proceso de heteroevaluación.





Actividad de Aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/ del aprendizaje (retroalimentación)
Actividad para evaluarse	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice estrategias fundamentalmente para promover la reflexión en torno a los criterios de evaluación de la EdA (sin salirse de estos criterios) y a los procesos que siguió para resolver el reto, construir el producto y, por ende, desarrollar la competencia. • Modifique o complemente las estrategias cuando considere que es necesario. Por ejemplo, puede agregar estrategias para los procesos de coevaluación y metacognición, modificar o complementar interrogantes para una mejor comprensión o análisis siempre teniendo como referente los criterios de evaluación. • Si el proceso de interacción es presencial o por medios que permiten un intercambio fluido, genere diálogo reflexivo (las preguntas de la Guía del estudiante o incluso las nuevas que plantee son solo un referente) para que el estudiante identifique lo que realmente ha aprendido, cómo lo ha aprendido y lo que le falta por aprender. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice estrategias para que, desde su opinión como docente, la/el estudiante comprenda lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Si el producto o actuación reúne cada uno de los criterios de evaluación exigidos. - En qué medida ha logrado el desarrollo de la(s) competencia(s) previstas en la EdA. • Plantee sugerencias que les serán de utilidad en el desarrollo de las otras EdA.





3 Anexos

3.1. Anexo 1: EdA 1 - Proponemos soluciones creativas e innovadoras de expresiones corporales y rítmicas

Datos generales

Ciclo: VII - 5.º grado

Periodo de ejecución: 3 semanas

Eje: Descubrimiento e innovación

Componentes

3.1.1. Planteamiento de la situación

a. Contexto

La Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud afirman que el contexto generado por la pandemia del COVID-19, caracterizado por la incertidumbre, ha generado que las personas experimenten sentimientos, de miedo, preocupación y estrés. El temor al contagio y los cambios que han afectado las rutinas personales y familiares como parte de las medidas de prevención (distanciamiento social, teletrabajo, desempleo temporal, permanencia de los niños en casa, falta de contacto físico con los familiares y amigos) han afectado la salud física y mental de las personas⁶. Por ello, se puede afirmar que estos sentimientos negativos y la pérdida de la salud mental son parte de las condiciones de aprendizaje de los estudiantes.

6 Adaptado de Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud Mental y COVID-19*. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>





Frente a ello, se propone invitar a los estudiantes a diseñar y desarrollar actividades físicas rítmicas, puesto que genera diversos beneficios. Además de la diversión, mejora la salud física y el bienestar personal. Se espera que el diseño de estas actividades sea una oportunidad para que los estudiantes desarrollen su capacidad creativa y de innovación, propios de todo emprendimiento.

Referencia de consulta

- Castillo, E. y Rebollo, J. (2009). Expresión y comunicación corporal en Educación Física. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, (5). <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3317/b15549859.pdf?sequence=1>
- Pérez-Castro, J. y Urdampilleta, A. (2012). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de unidad didáctica. *EF Deportes Revista Digital*, (167). <https://bit.ly/31nn95B>

b. Situación planteada al estudiante

La Organización Panamericana de la Salud afirma que “la emergencia por COVID-19 y la respuesta de las autoridades han tenido repercusiones económicas y sociales. Ante esta situación, muchas personas experimentan temor, ansiedad, angustia y depresión. Muchos de estos síntomas se relacionan con los temores de infección, frustración, aburrimiento, falta de suministros o de información, pérdidas financieras y el estigma”⁷.

Francisco y Emma están preocupados con la información que han leído con respecto a la situación

7 Adaptado de Organización Panamericana Salud (OPS). (s.f.). *Cuidado y autocuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19*. <https://bit.ly/3xZACQw>





de la salud emocional de las familias y se preguntan cómo podrían intervenir. En el colegio, ellos han aprendido a organizar proyectos para resolver problemas, así que esta puede ser una buena ocasión para aplicar el método.

Francisco: ¡Qué gran reto el que tenemos! Este es un problema que afrontan todas las familias.

Emma: Sí, pero calma, es cuestión de analizar la situación y mantener nuestra actitud positiva. No tiene sentido preocuparse por lo que está fuera de nuestro alcance.

Francisco: De solo escucharte, ya me siento tranquilo y seguro.

Emma: ¡Ja, ja, ja! Es momento de ver qué podemos hacer desde donde estamos y con lo que tenemos.

Francisco: Tienes razón. Ya tenemos el problema definido. Sabemos las causas y las consecuencias. ¡Creo que tenemos un proyecto!

Emma: Sí, eso parece. Ahora nos falta pensar en el objetivo y las actividades que vamos a realizar.

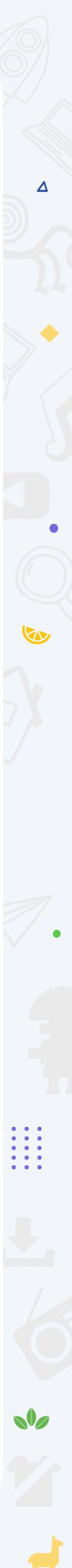
Francisco: Así es, ya tenemos los recursos. ¡Nosotros mismos!

Emma: Además de creatividad, tenemos experiencia. ¿Recuerdas la presentación de danza típicas que hicimos para la celebración del Bicentenario?

Francisco: ¡Por supuesto! Aprendimos que la música y la actividad física son buenas amigas de la salud y, además, nos divertimos mucho con la familia.

Emma: ¡Exacto! Recuerdo que hasta mi abuelita que no habla mucho, se soltó. Estaba de tan buen humor que empezó a contar chistes.

Francisco: ¡Viste! Sigamos indagando. Vamos por buen camino.





Reto

¿Cómo podemos expresar, de manera creativa e innovadora, emociones y sentimientos?

3.1.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, generarás combinaciones creativas de movimiento con ritmos musicales, mediante las que expresarás emociones y sentimientos con tu cuerpo, y tomarás conciencia de tu imagen corporal. Practicar secuencias de movimientos rítmicos con tu familia favorecerá la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y el tono muscular de todos los participantes, a la vez que ayudará a liberar tensiones y emociones. Además, realizar estas actividades en familia contribuirá a su bienestar e integración.

3.1.3. Enfoque transversal

Enfoque de Derechos	
Valor	Diálogo y concertación
Definición de valor	Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común.
En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a conducir un proceso creativo con sus familiares para formular una secuencia de movimientos rítmicos a través del diálogo y la concertación. Estas prácticas aportarán al desarrollo de las capacidades coordinativas de los participantes, así como a la promoción de un ambiente de integración y trabajo en equipo.	





3.1.4. Relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

Producto	
Una actividad física como baile libre, baile aeróbico, danza de la región u otro que favorezca la expresión de emociones y sentimientos en la familia	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p> <p>Estándar del ciclo VII</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce sus posibilidades y limitaciones de movimiento al practicar actividades físicas, favoreciendo su imagen corporal e incrementando su autoestima. 2. Expresa emociones y sentimientos a través del movimiento y la música de su agrado. 3. Promueve la práctica de un tipo de actividad física y utiliza sus habilidades coordinativas como el ritmo, la coordinación y equilibrio dinámico, con eficacia.





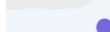
Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la expresión de emociones y sentimientos con su cuerpo y la toma de conciencia de su imagen corporal.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

Actividad 1: Exploramos nuestras posibilidades de movimiento en la práctica de nuestra actividad física	Actividad 2: Practicamos actividad física para expresarnos a través del movimiento	Actividad 3: Proponemos una actividad física de nuestro agrado e interés
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a proponer y practicar con sus familiares diversas expresiones corporales rítmicas como el baile aeróbico, el baile libre o las danzas típicas para explorar sus posibilidades de movimiento, desarrollar su creatividad y expresar sus emociones. (criterios 1, 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a indagar sobre la importancia de la expresión corporal. Además, va a proponer una nueva secuencia rítmica de movimientos corporales o realizar ajustes a la propuesta que diseñó la primera semana con la intención de comunicar, de forma creativa, un mensaje, emociones y sentimientos propios de su entorno familiar o de su localidad. La práctica de estas expresiones corporales favorecerá en el estudiante la mejora del ritmo, la coordinación, la lateralidad, el equilibrio, entre otros. (criterios 1, 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a consolidar el diseño de su propuesta de actividad física, un baile libre, baile aeróbico, danza de la región u otro tipo de secuencia rítmica que involucre la expresión corporal, la manifestación de emociones y sentimientos, con movimientos secuenciales y rítmicos en base a sus intereses y contexto cultural. Se recomienda que esta actividad sea parte de un evento familiar. (criterios 1, 2 y 3)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





3.2. Anexo 2: EdA 2 - Participamos en actividades físicas con los integrantes de nuestra familia para mejorar la convivencia e interactuar saludablemente

Datos generales

Ciclo: VII - 5.º grado

Periodo de ejecución: 3 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.2.1. Planteamiento de la situación

a. Contexto

La pandemia mundial producida por el COVID-19 ha puesto en riesgo la salud física y emocional de los ciudadanos. Por ello, desde el área de Educación Física, buscamos promover la cercanía del estudiante con su familia para dialogar sobre esta realidad y hacer el ejercicio de valoración de su herencia cultural a través de la práctica de actividades físicas aeróbicas y folclóricas de la comunidad y diversas regiones del país. La práctica del baile o danza aportará a los estudiantes, por un lado, el conocimiento, la aceptación y el dominio de su propio cuerpo, además de favorecer las interacciones sociomotrices con las personas de su entorno, su aproximación a los ritos y ceremonias propias de cada lugar, así como a un sistema de valores y creencias. Por otro lado, beneficiará el desarrollo de sus capacidades físicas en general, la competencia motriz, la percepción del esquema corporal, la coordinación neuromuscular, el





desarrollo del sentido espacial, el desarrollo del sentido rítmico, la capacidad de control postural, entre otros⁸.

Referencia de consulta

- Fructuoso, C. y Gómez, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *APUNTS Educación Física y Deportes*, (66), 31-37. <https://bit.ly/3smVX2N>
- García, I. (2008). Expresión corporal y danza como contenidos para el desarrollo de la creatividad en las clases de Educación Física. *EFDeportes. Revista Digital*, (118). <https://bit.ly/3fjoti0>

b. Situación planteada al estudiante

Matías y María se comunican con frecuencia por WhatsApp. En una de sus conversaciones, comentan que están preocupados porque, desde el periodo de confinamiento, han dejado de practicar actividades físicas. Hace mucho que no salen a jugar ni a bailar y tienen pocas oportunidades para compartir sus emociones, lo cual ha afectado su salud emocional. Sienten que, a veces, no están de ánimo en casa, lo que dificulta la convivencia con la familia.

Ambos estudiantes han ingresado a quinto grado y quieren que este sea un año diferente. Quieren retomar sus actividades físicas y organizar espacios de juego para compartir con su familia.

Matías: Estar en casa con toda mi familia ha sido una experiencia, a veces muy agradable, pero, otras, muy difícil.

8 Adaptado de Fructuoso, C., Gómez, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *APUNTS Educación Física y Deportes*, (66), 31-37. <https://bit.ly/3smVX2N>





María: ¡Sí, te entiendo! A mí me pasa lo mismo. Por eso, yo me pongo los audífonos para no escuchar todo el movimiento de casa.

Matías: ¿Para aislarte? Yo también hago lo mismo, porque mis hermanos menores son bastante inquietos y hacen mucha bulla.

María: Seguramente, ellos necesitan atención y canalizar esa energía.

Matías: Sí, claro, estarán muy aburridos, igual que nosotros. Además, mis padres están muy cansados y, a veces, algo preocupados por el trabajo.

María: ¡Igual los míos! Además, en casa, está mi abuelo Jorge, acostumbrado a caminar por la chacra. Ahora, se la pasa sentado en casa. Me da pena y no sé cómo ayudarlo.

Matías: Antes, estar en casa los domingos era divertido, pues mis padres eran muy alegres. A mi mamá, le gustaba el baile; a mi papá, jugar y hacer deportes. Cuando ellos están animados, la casa es una fiesta. ¡Cuánto me gustaría volver a esos días!

María: ¡Excelente idea! Ahora que te escucho, creo que eso es lo que debemos hacer: pasar momentos juntos, haciendo las actividades que más nos divierten a todos.

Matías: ¡Sí! Tienes razón. ¿Por dónde empezamos?



Reto

¿Cómo practicamos actividad física resolviendo problemas de forma creativa al interactuar en familia?





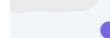
3.2.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, vas a explorar y poner en práctica actividades físicas lúdicas a través de la interacción con los integrantes de tu familia con respeto, tolerancia y equidad, y poniendo en práctica tus habilidades comunicativas de trabajo en equipo, de resolución de problemas en forma creativa para mejorar la convivencia y tu bienestar.



3.2.3. Enfoque transversal

Enfoque de la búsqueda de la excelencia	
Valor	Flexibilidad y apertura
Definición de valor	Disposición para adaptarse a los cambios modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes en un clima de respeto, tolerancia y equidad tendrán la oportunidad de conocer sus talentos y limitaciones, comunicarse y relacionarse mejor con sus familiares al buscar resolver juntos, en equipo, los retos que presentan las actividades físicas y juegos.</p>	





3.2.4. Relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

Producto	
Propuesta de actividad física lúdica consensuada con la familia para mejorar la convivencia y bienestar	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p> <p>Estándar del ciclo VII</p> <p>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.</p> <p>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 las capacidades de cada uno de los integrantes del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practica sus habilidades de comunicación y de trabajo en equipo para resolver problemas en forma creativa al realizar actividad física lúdica. 2. Propone estrategias, considerando las características y posibilidades de sus familiares para resolver problemas de la práctica de la actividad física lúdica. 3. Propone una actividad física lúdica en consenso con su familia.





Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca el aporte de las actividades lúdicas en la construcción de valores, en el desarrollo de habilidades comunicativas y resolución de problemas que contribuyen a la mejora de la convivencia y su bienestar.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

Actividad 1: Interactuamos con la familia mediante la práctica de actividades lúdicas para una mejor convivencia	Actividad 2: Reconocemos estrategias para favorecer el trabajo en equipo y la interacción en familia	Actividad 3: Proponemos nuestra actividad física lúdica de forma participativa para la convivencia y el bienestar
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a asumir el reto de realizar una maratón de baile con su familia. Esta experiencia le permitirá conocer y poner en práctica sus habilidades para interactuar con otros y las estrategias que emplea para resolver problemas al realizar actividad física. (criterios 1, 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a practicar sus habilidades para la interacción social y la resolución de problemas al organizar y conducir actividades lúdicas predeportivas con su familia, con el propósito de favorecer la integración y convivencia entre sus integrantes. (criterios 1 y 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante pondrá en evidencia el desarrollo de sus habilidades de comunicación, de trabajo en equipo y de resolución de problemas al organizar y conducir un juego cooperativo y formular una propuesta de actividad física lúdica consensuada con su familia, para mejorar la convivencia y el bienestar. (criterios 1, 2 y 3)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





3.3. Anexo 3: EdA 3 - Practicamos juegos cooperativos para mejorar la convivencia con las personas de nuestro entorno

Datos generales

Ciclo: VII - 5.º grado

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.3.1. Planteamiento de la situación

a. Contexto

El Perú, a pesar de la gestión de políticas de inclusión social, sigue siendo un país con grandes brechas en las condiciones de vida de su población, hombres y mujeres, indígenas y no indígenas, afrodescendientes y no afrodescendientes, personas con discapacidad y personas sin discapacidad, entre otros. Por otro lado, el aislamiento social obligatorio y otras medidas de seguridad sanitaria para contener la pandemia por el COVID-19 han generado emociones negativas en los integrantes de las familias y han afectado las relaciones familiares, la convivencia y la integración familiar⁹. En este escenario, es importante contribuir desde los hogares al desarrollo de actitudes que favorezcan una convivencia inclusiva, respetuosa y tolerante en la familia, que se proyecte a las comunidades. Por ello, proponemos la práctica de juegos cooperativos para favorecer el desarrollo integral de las personas en los diversos aspectos: social,

9 Adaptado de Alcázar, L. (2019). *Las brechas que perduran: una radiografía de la exclusión social en Perú*. Lima: BID <https://bit.ly/323BFj6>





físico, emocional e intelectual, ya que este tipo de juegos permite el desarrollo de habilidades y actitudes que favorecen la cohesión, la atención al bien común, la flexibilidad de las reglas para adaptarlas a las posibilidades de los participantes, el trabajo en equipo para superar los desafíos, asimismo ayuda a liberar las emociones, desarrollar la responsabilidad por el colectivo y, por supuesto, desarrollar aptitudes físicas y motrices, entre otras¹⁰.

Referencia de consulta

- Aldabaldetrekú, O. (s.f.). *Jugar en familia: descubriendo los juegos cooperativos*. <https://bit.ly/3xZF8ys>
- Pérez, S. y otros. (2015). Importancia de los juegos cooperativos en educación. *EFDeportes.com Revista Digital*, (205). <https://bit.ly/3ExWLI7>

b. Situación planteada al estudiante

Jenny y Mario han estudiado juntos toda la secundaria. Sus familias son vecinas y amigas. Ella está preocupada porque ha leído que la pandemia por la COVID-19 constituye la mayor crisis económica y sanitaria que el Perú ha enfrentado en su época moderna.

Mario: Jenny, tienes cara de velorio. ¿Qué pasó amiga?

Jenny: Estoy un poco asustada por las consecuencias de la pandemia. Además, a veces, siento que la convivencia en casa es difícil.

Mario: Sí, es cierto. Yo también me siento algo cansado con esta situación. A veces, estoy triste; otras, enojado. Sin embargo, alimentar nuestros miedos no nos ayudará a sentirnos mejor.

10 Adaptado de Salazar, C. (2000). Juego: tipos y características. *Revista Educación*, 24(2), 165-174. <https://bit.ly/2QBjX4f>





Jenny: ¡Tienes razón! Tenemos que mantener el ánimo, seguir adelante y ser más fuertes.

Mario: Así es, hay que ser resiliente. Debemos mantener nuestra estima en alto, tener confianza en nuestras capacidades, ser autónomos, organizarnos para alcanzar nuestras metas y ser empáticos con las personas que nos rodean.

Jenny: Amigo, creo que puedes ser psicólogo.

Mario: Ja, ja, ja. Puede ser, lo estoy pensando. Mira, en nuestra tableta, hay consejos que brinda Unicef relacionados con lo que estamos conversando. Por ejemplo, dice que las niñas y los niños necesitan jugar con otros niños, por lo que hay que ser comprensivos con ellos. También, menciona que, en la familia, todos necesitamos espacios para realizar actividades de entretenimiento, que nos agraden. Incluso, indica que, al organizar las tareas del día, se deben considerar los juegos, etc.¹¹

Jenny: ¡Qué interesante!

Mario: Con mi familia, a veces, jugamos. Luego, conversamos y reímos de lo que nos pasa en el juego. Deberíamos jugar juntos, ¿te parece?

Jenny: ¿En serio? ¡Por supuesto! Deberíamos organizar un festival de juegos y podrían participar nuestras familias.

Mario: No se me había ocurrido, pero suena genial.

Jenny: ¿Qué tipo de juegos nos ayudarán a mejorar la convivencia? Tenemos mucho que investigar. ¡Empecemos, ya!

11 Adaptado de Unicef. (23 de junio de 2021). *8 consejos para la convivencia familiar en pandemia*. Unicef Uruguay. <https://www.unicef.org/uruguay/historias/8-consejos-para-la-convivencia-familiar-en-pandemia>





Reto

¿Qué actividades lúdicas podemos realizar para practicar estrategias de resolución de problemas con las personas de nuestro entorno, y favorecer la integración y convivencia?

3.3.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, tendrás la posibilidad de proponer estrategias y promover el trabajo en equipo con las personas de tu entorno para resolver los retos que plantean las actividades lúdicas que practican en un clima de respeto, tolerancia y equidad. También, asumirás diversos roles y funciones en los juegos estableciendo acuerdos con tus familiares y/o amigos y respetando sus posibilidades para mejorar la convivencia.

3.3.3. Enfoque transversal

Enfoque inclusivo o atención a la diversidad	
Valor	Respeto por las diferencias
Definición de valor	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia.
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes practican juegos cooperativos para proponer estrategias que promuevan el trabajo en equipo mostrando respeto, tolerancia y promoviendo la inclusión de todos los integrantes de su familia o amigos en la dinámica lúdica, tomando decisiones de manera consensuada, fortaleciendo así su sentido de pertenencia y convivencia en familia o comunidad.</p>	





3.3.4. Relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

Producto	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Propuesta o adaptación de juegos cooperativos para practicarlos con las personas del entorno y mejorar la convivencia</p>	
<p>Competencia</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p>Estándar del ciclo VII</p> <p>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.</p> <p>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 las capacidades de cada uno de los integrantes del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Propone o adapta juegos cooperativos para practicarlos con las personas de su entorno. 2. Explica las adaptaciones que realiza a los juegos cooperativos. 3. Fundamenta el uso de estrategias que utiliza en los juegos cooperativos para lograr sus objetivos. 4. Explica cómo construir una propuesta de juego cooperativo, en consenso con sus familiares y/o amigos, en base a sus necesidades y posibilidades de movimiento.





Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la convivencia y el aporte de los juegos cooperativos para aprender a convivir en un contexto de respeto, tolerancia e inclusión.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

Actividad 1: Practicamos juegos cooperativos para mejorar las relaciones con las personas de nuestro entorno	Actividad 2: Desarrollamos estrategias para lograr juntos los objetivos de los juegos cooperativos	Actividad 3: Promovemos el trabajo y la integración en nuestro equipo	Actividad 4: Proponemos actividades lúdicas y organizamos un festival de juegos para fortalecer la convivencia
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a recordar las características de los juegos cooperativos y va a poner en práctica sus habilidades para el trabajo en equipo y la resolución de problemas mediante la realización de actividades lúdicas en un clima de respeto, empatía, tolerancia y equidad. (criterios 1 y 2).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a conocer más sobre estrategias y a proponer algunas, de manera coordinada con su equipo, para dar solución a las diversas situaciones que se presentan durante el desarrollo de los juegos cooperativos. Asimismo, adaptará las reglas de los juegos para hacerlos más inclusivos y asegurar la participación de todos en su equipo. (criterios 1, 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a reflexionar y potenciar sus habilidades para el trabajo en equipo mediante la realización de juegos cooperativos con el objetivo de fortalecer la integración y convivencia con su familia y/o amigos. (criterios 1, 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a proponer o adaptar actividades lúdicas para practicarlas con las personas de su entorno y organizar un festival de juegos en el que pondrá en práctica todo lo aprendido para mejorar la convivencia. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





3.4. Anexo 4: EdA 4 - Reconocemos los beneficios de la actividad física y organizamos nuestra práctica para estar saludables

Datos generales

Ciclo: VII - 5.º grado

Periodo de ejecución: 5 semanas

Eje: Salud y conservación ambiental

Componentes

3.4.1. Planteamiento de la situación

a. Contexto

Se ha comprobado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, y el cáncer de mama y de colon. También, ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Sin embargo, gran parte del mundo se está volviendo menos activo, especialmente en estos tiempos de pandemia y en la medida en que los países se desarrollan económicamente, los niveles de inactividad aumentan. En algunos países, estos niveles pueden llegar hasta el 70 %, debido a los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología, los valores culturales y la urbanización¹². La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas”

12 Adaptado de Organización Mundial de la Salud, (2019). *Personas más activas para un mundo más sano. Plan de Acción Mundial sobre actividad física 2018-2030*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/327897/WHO-NMH-PND-18.5-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>





e indica que “la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante este tiempo”¹³. Allí radica la importancia de la promoción y práctica de la actividad física. Por eso, en esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes se constituirán en promotores de la actividad física en su familia brindando información sobre sus beneficios y organizando su práctica personal y familiar.

Referencia de consulta

- Ministerio de Educación y Ciencia - Ministerio de Sanidad y Consumo (s.f.). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. <https://bit.ly/31E10DC>
- Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. *Efdeportes.com Revista Digital*, (130). <https://bit.ly/3Ey1M3p>

b. Situación planteada al estudiante

En la plataforma web de la Organización Mundial de la Salud, Ángel y Carmen leen el siguiente mensaje: “La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Todas las actividades físicas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer.

13 Adaptado de García, A. (23 de marzo, 2020). *Seis consejos de la OMS para una rutina saludable durante la cuarentena por el coronavirus*. elDiario.es. https://www.eldiario.es/sociedad/guia-oms-mantenerse-activo-cuarentena_1_1012080.html





También, ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable, y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar”¹⁴.

Carmen: Eso de practicar actividad física de manera regular es más fácil decirlo que hacerlo. Yo sé que es muy importante, pero ya lo he intentado varias veces y, al final, dejo de practicarla.

Ángel: No te preocupes, todos queremos estar saludables, pero tienes razón, pues es difícil practicar una rutina diaria por una hora, como nos han recomendado. Además, no eres la única con este problema.

Carmen: ¡Tienes razón! Tal vez, trabajar en equipo nos ayude a todos a adquirir este hábito. ¿Cuento contigo?

Ángel: ¡Por supuesto! Yo voy a ser tu *personal trainer*.

Carmen: ¿Qué?

Ángel: Jajajaja, tu entrenador personal, está de moda decirlo en inglés. Ya sabes que me gusta el inglés y la educación física.

Carmen: ¡Excelente! Tengo muchas preguntas. No sé qué tipo de ejercicio debo practicar ni qué beneficios me traerán. No tengo mucho tiempo para ejercitarme porque hay que ayudar en casa y tengo que hacer las tareas. ¿Puedo empezar haciendo media hora de ejercicios? No me gusta correr, ¿qué otro ejercicio puedo hacer? ¿Qué puedo hacer para que mi familia también realice actividad física?

Ángel: ¡Perfecto! Ahora sé que estás muy motivada. Ese es un buen comienzo. Con ese ánimo, seguramente alcanzarás tu objetivo.

14 Adaptado de Organización Mundial de la Salud (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>





Reto

¿Qué acciones debemos realizar para organizar nuestra actividad física saludable y compartirla con las personas de nuestro entorno?

3.4.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia, vas a sustentar con argumentos la importancia de la práctica de actividad física, considerando tus características personales y las de tus familiares, para mejorar tu calidad de vida y la de los tuyos. Asimismo, podrás sugerir actividades de manera organizada y regular para promover la actividad física.

3.4.3. Enfoque transversal

Enfoque de derechos	
Valor	Diálogo y concertación
Definición de valor	Disposición a conversar con otras personas intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común.
En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes sustentarán la importancia de la práctica de actividad física considerando sus características personales y las de sus familiares en la mejora de la calidad de vida y en beneficio de los que lo rodean. A través del diálogo, concertarán con sus familiares y/o amigos la adecuación o modificación de las actividades físicas.	





3.4.4. Relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

Producto	
Propuesta de actividad física que se comparte con la familia o pares para el beneficio de la salud	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia Asume una vida saludable.</p> <p>Estándar del ciclo VII 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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Argumenta los tipos de actividad física y sus beneficios para la salud. 2. Explica la selección de tipos de actividad física realizada, según sus características individuales y las de sus familiares o pares. 3. Organiza y practica actividades físicas teniendo en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. 4. Propone actividades físicas de su interés y las organiza para su práctica, con una frecuencia mínima de dos o tres veces por semana.





Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la práctica de actividad física, considerando sus características personales y las de sus familiares, para mejorar su calidad de vida y la de los suyos.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

Actividad 1: Recordamos y practicamos tipos de actividad física para el beneficio de nuestra salud.	Actividad 2: Practicamos tipos de actividad física para mejorar nuestra salud.	Actividad 3: Organizamos nuestra práctica de actividad física saludable.	Actividad 4: Compartimos nuestra actividad física saludable con la familia y/o personas de nuestro entorno.
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a recordar los tipos de actividad física, en especial, los ejercicios que le ayude a desarrollar la fuerza muscular. También, tendrá oportunidad de practicar y proponer diversas actividades para desarrollar la fuerza en su vida diaria y reflexionar sobre los beneficios para su salud. (criterios 1 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a indagar y poner en práctica actividades de flexibilidad y actividades aeróbicas, y reflexionará sobre los beneficios para su salud. También, va a identificar y seleccionar actividades que pueda realizar con su familia, considerando sus posibilidades (criterios 1 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante realizará actividades de coordinación y evaluará su condición física. Con esta información, podrá organizar sus actividades físicas para mejorar su salud. (criterios 1, 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a concluir la elaboración de su producto, una propuesta de actividad física que compartirá con su familia o pares para el beneficio de su salud. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





3.5. ANEXO 5: EdA 5 - Proponemos secuencias de movimiento con ritmo mostrando dominio de nuestro cuerpo y expresando emociones y sentimientos

Datos generales

Ciclo: VII - 5.º grado

Periodo de ejecución: 5 semanas

Eje: Descubrimiento e innovación

Componentes

3.5.1. Planteamiento de la situación

a. Contexto

La Organización Mundial de la Salud llama a la reflexión al identificar los bajos índices de práctica de actividad física en la población a nivel mundial, indicando que se podría evitar hasta 5 millones de muertes al año en el mundo si la población fuera más activa. Por ello, en el actual contexto en el que se requiere que la población permanezca en sus hogares por el COVID-19, la OMS promueve la práctica de actividad física en todas las personas, al margen de su edad y capacidades. El objetivo es que todos realicemos actividad física, porque “cada tipo de movimiento cuenta”. Por esa razón, remarca entre sus recomendaciones que los adultos realicen actividad física de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana, y los niños y adolescentes, 60 minutos al día, aproximadamente¹⁵. La importancia de realizar diferentes tipos de actividades como trotar, manejar bicicleta, y realizar aeróbicos o bailes ayuda a desarrollar mucho la creatividad y

15 Adaptado de Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Cada movimiento cuenta para la Organización Mundial de la Salud*. <https://bit.ly/31yqCC6>





permite manifestar las emociones. Desde el área de Educación Física, se busca que las y los estudiantes realicen actividades a través del ritmo, lo que favorecerá el desarrollo del esquema corporal, la coordinación neuromuscular, el desarrollo del sentido espacial, el desarrollo del sentido rítmico, la capacidad de control postural, entre otros.

Referencia de consulta

- Hernández, R. y Torres, G. (2009). La danza y su valor educativo. *Efdeportes.com. Revista Digital*, 14(138). <https://bit.ly/3GICYfu>
- Regodón, P. (2010). Recursos para trabajar la expresión a través del mimo. Temas para la educación. *Revista digital para profesores*, (8). <https://bit.ly/3IG680S>

b. Situación planteada al estudiante

Estas vacaciones de medio año, Juan y María retornaron con muchas expectativas a practicar sus deportes preferidos en los equipos de su comunidad. Ya en el colegio, comentan sus experiencias.

Juan: ¡Hola, María! Sabes, después de tiempo, fui a jugar fútbol con los chicos del barrio, porque pronto se va a iniciar el campeonato distrital, y nosotros siempre hemos participado.

María: ¿Y cómo te fue en el partido?

Juan: Me da vergüenza decirlo. Cuando quería dominar el balón, este se me escurría entre los pies y perdía la pelota con gran frecuencia.

María: ¡Qué dices! A mí me pasó lo mismo cuando fui a jugar vóley con las chicas. No solo perdí los pases, sino que tuve que retirarme después del primer set porque me sentía muy cansada.





Juan: Ahora siento temor de que ya no me pasen la voz para jugar.

María: Te entiendo. Para mí, el problema no solo está en la cancha, pues, también, me pasa en casa. Por ello, ahora me dicen “manos de trapo”, ya que se me caen las cosas.

Juan: ¡No te preocupes! Seguro que podremos hacer algo. Mira el comentario que nos dejó el profesor en el WhatsApp: “Estimados estudiantes, el hecho de quedarnos en casa por las medidas de seguridad para enfrentar la pandemia ha disminuido nuestra actividad motriz, debido al aislamiento social y las pocas posibilidades de desarrollar nuestras capacidades coordinativas, como la coordinación, el ritmo, el equilibrio y la orientación espacial. Por eso, los invito a realizar actividad física de manera frecuente y segura”.

María: ¡Exacto! Eso es lo que nos está pasando. La falta de actividad física ha afectado nuestra coordinación y otras capacidades motrices. ¿Cómo podemos hacer para mejorar estas capacidades?

Juan: Mira (señala su celular), acaba de llegar una invitación a mi grupo de baile para participar en la fiesta patronal de nuestra comunidad.

María: ¡Excelente! Sabes lo que estoy pensando, ¿verdad?

Juan: ¡Por supuesto! ¿Te animas a bailar?



Reto

¿Qué actividad podemos proponer para fortalecer el dominio de nuestro cuerpo y expresar nuestras emociones y sentimientos en familia?





3.5.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, pondrás en práctica tus habilidades motrices y de expresión corporal regulando tus movimientos y adaptándote a los cambios que experimenta tu cuerpo a través de la realización de secuencias rítmicas de baile relacionadas con tu contexto en las que mostrarás seguridad y confianza al manifestar tus emociones y sentimientos.



3.5.3. Enfoque transversal

Búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
Definición de valor	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes deberán esforzarse para mejorar su motricidad para lo cual propondrán secuencias de movimientos que favorezcan la coordinación y el dominio de su cuerpo. Estas serán una manera creativa de expresar sus emociones y sentimientos y, al hacerlo en familia, contribuirán a fortalecer sus lazos.</p>	





3.5.4. Relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

Producto:	
Propuesta de una secuencia rítmica de baile para expresarse corporalmente	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p> <p>Estándar del ciclo VII</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima.</p> <p>Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar.</p> <p>Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en las que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Propone una secuencia rítmica teniendo en cuenta sus intereses y posibilidades. 2. Practica una secuencia rítmica de movimientos que contribuyen con el desarrollo de sus capacidades coordinativas. 3. Demuestra dominio corporal, seguridad y confianza en la práctica de su secuencia rítmica. 4. Expresa con su cuerpo emociones y sentimientos en la práctica de su secuencia rítmica la cual está relacionada con su contexto.





Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de desarrollar sus habilidades motrices y de expresión corporal adaptándolas a los cambios que experimenta su cuerpo.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

<p>Actividad 1: Practicamos actividades físicas para expresar emociones y sentimientos con nuestro cuerpo.</p>	<p>Actividad 2: Proponemos secuencias de movimientos para expresarnos con el cuerpo.</p>	<p>Actividad 3: Organizamos una secuencia de movimientos y la practicamos en familia.</p>	<p>Actividad 4: Trabajamos juntos para presentar nuestra secuencia de movimientos en familia</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a explorar su capacidad de expresar corporalmente sus emociones y sentimientos al proponer y representar, creativamente, una historia a través de la técnica del mimo en compañía de sus familiares o amigos. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a aprender a llevar el ritmo y desarrollar sus capacidades coordinativas al realizar movimientos diversos al compás de la música. Asimismo, va a proponer una secuencia rítmica de movimientos que realizará con sus familiares o amigos como un medio de expresión de sus emociones y sentimientos (criterios 1, 2, 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a organizar una secuencia rítmica de baile como una manera de expresar sus emociones y sentimientos, en la cual va a demostrar seguridad, confianza y dominio de sus movimientos. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a proponer una nueva secuencia rítmica de baile o realizar ajustes a la propuesta que diseñó en la actividad pasada. Con esta práctica, va a ejercitar el ritmo, la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial con la intención de comunicar, de forma creativa, un mensaje con emociones y sentimientos propios de su entorno familiar o de su localidad. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p>





3.6. Anexo 6: EdA 6 - Demostramos nuestras habilidades motrices en actividades predeportivas adaptando y regulando nuestros movimientos

Datos generales

Ciclo: VII - 5.º grado

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Trabajo y emprendimiento en el siglo XXI

Componentes

3.6.1. Planteamiento de la situación

a. Contexto

A través de la Educación Física, los estudiantes pueden promover emprendimientos sociales de carácter lúdico deportivo y acercar la práctica predeportiva a las personas de su entorno, familiares y amigos.

Como manifiesta Cambpell, Y. (2012), la naturaleza de los juegos predeportivos, sin la rigidez de las reglas de los deportes, favorece su práctica. Tiene un componente lúdico que motiva a la participación, en especial de niños y adolescentes, y algunas características del deporte que todos quieren imitar. Además, la competencia deportiva constituye una oportunidad para que los estudiantes aprendan a ganar y perder¹⁶. Desde el área de Educación Física, se propone realizar actividades predeportivas que ayuden a los estudiantes a consolidar sus habilidades motrices específicas y a tomar conciencia de su imagen corporal, lo que contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Así, también, demanda

16 Adaptado de Campbell, Y. (2012). Juegos predeportivos para la masificación de la práctica del atletismo categoría 8 y 9 años en el municipio Baraguá. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (170). <https://acortar.link/vBWVXu>





que los adolescentes planteen estrategias para resolver las situaciones que presentan los juegos, esquemas de actuación válidos para interactuar en la vida cotidiana.

Referencia de consulta

- Cadierno, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (61). <https://bit.ly/335HEbc>
- Campbell, Y. (2012). Juegos predeportivos para la masificación de la práctica del atletismo categoría 8 y 9 años en el municipio Baraguá. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (170). <https://acortar.link/vBWVXu>

b. Situación planteada al estudiante

Este mes celebramos el día de la juventud y en el colegio se realizará una yincana con la participación de todos los estudiantes.

César: Lilian, los chicos están organizando a los participantes para cada juego. No sé si voy a participar.

Lilian: ¡Qué dices! Tú siempre has sido nuestro jugador estrella.

César: Eso era antes. ¡Antes de la pandemia y antes de crecer tanto! Creo que he perdido mis habilidades y siento que ahora no coordino bien. Es como si mi cuerpo ya no me obedeciera como antes.

Lilian: Ummm, entiendo tu preocupación. Todos hemos crecido y tenemos el mismo problema. Mira lo que dicen los autores en una revista de Educación Física: “(...) entre los 12 y 18 años se produce un refinamiento de las habilidades y destrezas que ya se encontraban





adquiridas en edades anteriores, por lo que se hace evidente la mejora en la capacidad (...) para moverse y manejarse en el ambiente que les rodea”.

César: Eso suena bien.

Lilian: ¡Sí! Dice algo más sobre los cambios más significativos que ocurren a nuestra edad a nivel motriz.

César: Por favor, continúa.

Lilian: Los autores mencionan que mejora la eficacia con la que realizamos los movimientos. Asimismo, en los varones, señalan que aumenta la fuerza a causa de los mayores niveles de testosterona. En el caso de las chicas, afirman que mejoran sus resultados en actividades de ritmo y precisión, y de amplitud de movimiento¹⁷.

César: ¡Ya entiendo! Entonces, los cambios físicos vienen acompañados de un proceso que nos permitirá mejorar las habilidades que teníamos de niños.

Lilian: ¡Exacto! ¿Cómo podemos contribuir a mejorar nuestras habilidades?

César: La yincana puede ser una gran oportunidad. Unamos esfuerzos y saquemos adelante este emprendimiento lúdico. ¡Así ganaremos todos!



Reto

¿Qué actividades predeportivas podemos proponer para practicar nuestras habilidades motrices específicas, mejorar nuestras capacidades coordinativas y demostrar el dominio de nuestro cuerpo?

17 Extraído y adaptado de Rabadán, I. y Rodríguez, A. (2010). Las cualidades motrices dentro de la educación secundaria. Una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *EFDeportes.com, Revista Digital*, año 15, (146). <https://bit.ly/3nPGwAl>





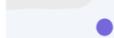
3.6.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, vas a practicar actividades predeportivas de tu preferencia, que contribuyan a mejorar tus habilidades motrices y capacidades coordinativas, con el objetivo de mejorar la calidad de tus movimientos, de tus respuestas motrices y afianzar tu imagen corporal de modo que te brinde seguridad y confianza.



3.6.3. Enfoque transversal

Enfoque orientación al bien común	
Valor	Empatía
Definición de valor	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes propondrán, adaptarán y modificarán ejercicios y actividades predeportivas, considerando las posibilidades de los integrantes de su equipo, familiares y/o amigos, además de consolidar sus habilidades motrices y sus capacidades coordinativas y afianzar su imagen corporal.</p>	





3.6.4. Relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

Producto	
Propuesta de actividades predeportivas modificadas para mejorar las habilidades motrices específicas y capacidades coordinativas	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p> <p>Estándar del ciclo VII</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en las que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Propone actividades predeportivas en las que demuestra el dominio de sus habilidades motrices específicas. 2. Demuestra su coordinación al ejecutar las habilidades motrices específicas en los juegos predeportivos. 3. Muestra control y eficacia al ejecutar movimientos específicos del juego que practica. 4. Demuestra el dominio de su cuerpo, con seguridad y confianza, en la práctica de las actividades predeportivas.

Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la práctica de actividades predeportivas para la mejora de sus habilidades motrices y el fortalecimiento de su esquema corporal.





Actividades sugeridas

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

Actividad 1: Reconocemos nuestras habilidades motrices al practicar juegos predeportivos	Actividad 2: Proponemos y modificamos juegos para mejorar nuestras capacidades coordinativas	Actividad 3: Modificamos juegos predeportivos en función de nuestro contexto para mejorar la calidad de nuestros movimientos y respuestas motrices	Actividad 4: Compartimos nuestras actividades predeportivas modificadas con la familia y/o amigos
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a reconocer y practicar sus habilidades motrices básicas, como lanzar, saltar, correr, para aplicarlas de manera combinada en actividades predeportivas. La práctica de estas actividades contribuirá a mejorar sus capacidades coordinativas, tales como la coordinación, el equilibrio, la fluidez, el ritmo, entre otras, lo que favorecerá la calidad de sus movimientos y la seguridad en sí mismos. (criterios 3 y 4)</p>	<p>En esta oportunidad, la/el estudiante va a practicar sus capacidades coordinativas especiales, como la coordinación, el equilibrio, el ritmo, entre otras, al realizar y modificar actividades predeportivas para mejorar sus movimientos e incrementar su eficacia en el juego. Asimismo, identificará las habilidades motrices que intervienen en cada juego. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p>	<p>En esta oportunidad, la/el estudiante va a conocer, practicar y modificar juegos predeportivos para ejercitar sus habilidades motrices y capacidades coordinativas, de manera que favorezcan la calidad de sus movimientos y respuestas motrices. (criterios 1, 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a proponer variantes a las actividades predeportivas para favorecer la calidad de sus movimientos y respuestas motrices, así como su dominio corporal, mejorando su imagen corporal y autoestima. Finalmente, va a organizar un emprendimiento lúdico deportivo a través del cual compartirá lo aprendido con las personas de su entorno. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





3.7. Anexo 7: EdA 7 - Interactuamos y resolvemos problemas en situaciones de juego promoviendo valores para una mejor convivencia

Datos generales

Ciclo: VII - 5.º grado

Periodo de ejecución: 5 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.7.1. Planteamiento de la situación

a. Contexto

Nuestros estudiantes suman a los cambios de la adolescencia, la epidemia del coronavirus (COVID-19). Medidas como el distanciamiento social, para disminuir la propagación del virus, han afectado la interacción con sus amigas y amigos, y la realización de los eventos más esperados del año (como la ceremonia de graduación, el baile de promoción, los campeonatos deportivos). Esta situación está generando en ellos diversos sentimientos que afectan su salud emocional: tristeza, depresión, enojo y desaliento. Al respecto, el área de Educación Física, por sus características, puede constituir una efectiva respuesta frente a los efectos que este contexto genera en los estudiantes. Las actividades lúdicas y predeportivas representan un medio que fortalece la integración entre los estudiantes y personas de su entorno a través de eventos lúdico-deportivos, ya que promueven el disfrute, la tolerancia, la equidad de género, la inclusión y el respeto; son actividades donde los estudiantes asumen el liderazgo y aprenden a responsabilizarse de sus acciones.





Referencia de consulta

- Castillo, R. y Scrubb, María Elena. (2011). Propuesta de juegos predeportivos que contribuyan a desarrollar las habilidades asociadas a la velocidad en las niñas de 10 y 11 años de la comunidad Caparró, Haití, Santa Cruz del Sur, Camagüey. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (161). <https://bit.ly/3DupUmj>
- EjemploSde.com. (2021). *Ejemplos de Juegos Predeportivos*. <https://bit.ly/31zEtYs>

b. Situación planteada al estudiante

Alejandro se encuentra en la cancha deportiva de la comunidad pateando el balón hacia el arco sin descanso.

Angélica: ¡Felicitaciones, Alejandro! Como siempre, ieres lo máximo!

Alejandro: ¡Gracias! No sabes las ganas que tengo de jugar nuevamente en esta canchita.

Angélica: Sí, lo puedo imaginar. ¿Te acuerdas del aniversario, fecha en la que todos los coles del distrito se reunían aquí en nuestra canchita?

Alejandro: ¡Por supuesto! Tengo un proyecto para volvernos a reunir, pero esta vez quiero que sea diferente.

Angélica: ¿A qué te refieres?

Alejandro: Estuve leyendo sobre deportes y se me ha quedado una frase en la mente: “deporte para todos”. Este es un concepto interesante porque trata del deporte como un derecho al que deben acceder todas las personas. No se refiere al hecho de ser espectadores, sino participantes, independientemente del género, edad o capacidad¹⁸.

18 Adaptado de Unicef. (2005). *Deporte para el desarrollo y la paz. Hacia el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio*. <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Deporte06.pdf>





Angélica: ¿En serio? Siempre he creído que tienes que tener grandes habilidades para ser deportista y jugar. Como no es mi caso, pensaba que solo me quedaba ser espectadora.

Alejandro: ¡Justo de eso se trata! Si vemos el deporte como un derecho para llevar una vida sana y plena, entonces, todos debemos disfrutar de él.

Angélica: ¡Estoy totalmente de acuerdo! El deporte debe ser para todos. Me gustaría jugar sin tener la presión de ganar, sino solo para divertirme y pasar un buen rato junto con los amigos.

Alejandro: ¡Exacto! Eso es lo que quiero organizar, un campeonato donde nos integremos y disfrutemos juntos, y donde lo importante sea jugar.

Angélica: Ummmm, suena bien, pero los equipos estarían formados por jugadores con distintas capacidades. ¡Jugar así sería un gran reto!

Alejandro: ¡Buen punto, mi querida Angélica! Ya estamos hablando de otros desafíos. Para ello, se requiere de técnica y el uso de tácticas.

Angélica: ¿Qué?

Alejandro: Ja, ja, ja. ¡Al fin te podré enseñar algo que no sabes!

Angélica: ¡Qué dices! No importa, aprendo rápido.

Alejandro: Entonces, hay que prepararnos para este nuevo reto.



Reto

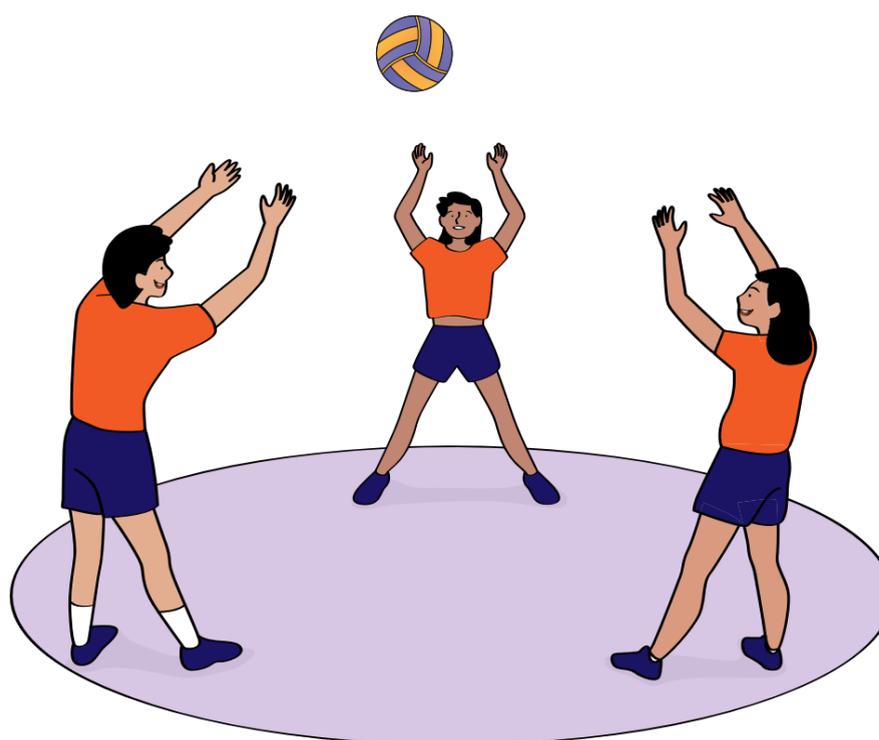
¿Qué actividades predeportivas podemos proponer y adaptar para practicar estrategias de resolución de problemas que favorezcan la interacción y práctica de valores con las personas de nuestro entorno?





3.7.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, vas a consolidar y promover la práctica de estrategias en las situaciones de juego predeportivo. Asimismo, vas a interactuar con las personas de tu entorno practicando valores, como la tolerancia, la equidad de género, la inclusión y el respeto, que favorezcan la convivencia con tu familia y amigos.



3.7.3. Enfoque transversal

Enfoque de derechos	
Valor	Diálogo y concertación
Definición de valor	Disposición a conversar con otras personas intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común.
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes tendrán la oportunidad de practicar juegos predeportivos de diversas disciplinas, en los que deberán desarrollar sus habilidades comunicativas para proponer y aplicar estrategias de juego en consenso con los integrantes de su equipo.</p>	





3.7.4. Relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

Producto	
Propuesta de festival de actividades predeportivas para compartir y mejorar la convivencia con las personas del entorno	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p> <p>Estándar del ciclo VII</p> <p>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. 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 las capacidades de cada uno de los integrantes del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecciona actividades predeportivas para la propuesta de festival, que favorezcan el uso de estrategias de resolución de problemas. 2. Explica cómo práctica valores al interactuar y realizar su actividad física predeportiva. 3. Explica cómo utiliza estrategias para la resolución de problemas y el trabajo en equipo cuando practica actividad predeportiva.





Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la práctica de actividades predeportivas para la mejora de la convivencia y la práctica de valores.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

<p>Actividad 1: Practicamos actividades predeportivas de vóley aplicando estrategias y compartiendo valores</p>	<p>Actividad 2: Modificamos actividades predeportivas de fútbol y formulamos estrategias</p>	<p>Actividad 3: Realizamos actividades predeportivas de baloncesto e interactuamos en equipo</p>	<p>Actividad 4: Organizamos nuestro festival de actividades predeportivas con las personas de nuestro entorno</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a proponer y practicar estrategias para la solución de situaciones de juego predeportivo de vóleibol, que involucren la interacción y la toma de decisiones en colectivo. (criterios 2 y 3)</p>	<p>En esta oportunidad, la/el estudiante va a proponer y practicar modificaciones a las actividades predeportivas de fútbol, aplicando diferentes estrategias y tácticas para resolver los problemas del juego. Así, también, promoverá el juego en equipo, el respeto a las limitaciones y potencialidades de sus integrantes para fortalecer los lazos familiares y/o amicales. (criterios 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a practicar las técnicas propias del baloncesto a través de la práctica de actividades predeportivas. Asimismo, realizará adaptaciones y modificaciones a los juegos, considerando las limitaciones y posibilidades que tiene cada uno de los participantes de su equipo con la finalidad de pasar gratos momentos en familia y/o con amigos. (criterios 2 y 3)</p>	<p>En esta ocasión, la/el estudiante va a organizar el festival de actividades predeportivas con juegos adaptados a las posibilidades de sus familiares y amigos. Este evento tiene por objetivo promover la participación y práctica de los deportes en las personas de toda edad de su entorno. (criterios 1, 2 y 3)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





3.8. Anexo 8: EdA 8 - Promovemos la alimentación saludable, la actividad física y la relajación en la familia

Datos generales

Ciclo: VII - 5.º grado

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Salud y conservación ambiental

Componentes

3.8.1. Planteamiento de la situación

a. Contexto

El crecimiento y desarrollo del adolescente está influenciado por factores hormonales y nutricionales. El desconocimiento de los requerimientos nutricionales, patrones alimentarios inadecuados, la ingesta desordenada, el consumo de alimentos de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes, la baja ingesta de oligoelementos, vegetales, entre otros, generan problemas nutricionales en los adolescentes. Se ha identificado que los problemas más frecuentes que afectan a este grupo son el sobrepeso y la obesidad; el déficit de micronutrientes (calcio, hierro y zinc) que se encuentran relacionado con el crecimiento, la anemia y el desarrollo de la masa ósea; los trastornos de conducta alimentaria, entre otros¹⁹. Por ello, es relevante, fomentar una práctica consciente y responsable de alimentación en los estudiantes.

19 Adaptado de Romero, I. (2017). *Manejo de problemas nutricionales más frecuentes en la Adolescencia*. Sociedad Peruana de Adolescencia y Juventud. <https://www.spaj.org.pe/wp-content/uploads/2017/10/manejo-de-problemas-nutricionales-en-adolescencia-spaj-nov-2017.pdf>





La actividad física, la alimentación saludable y la práctica de actividades de relajación también favorecen la salud mental, ya que reducen el riesgo de depresión y el deterioro cognitivo, y mejoran el estado de ánimo.

Desde la Educación Física, promovemos hábitos saludables y en esta experiencia orientamos a los estudiantes a planificar y comprometerse con este propósito para mejorar su calidad de vida y bienestar, y el de su familia.

Referencia de consulta

- Lázaro, M. y Domínguez, C. (2019). *Guías alimentarias para la población peruana*. Ministerio de Salud - Instituto Nacional de Salud. <https://bit.ly/3xZfQvH>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (s.f.). *Alimentación Saludable 1*. <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>





b. Situación planteada al estudiante

Carlos lee, en un artículo sobre la nutrición del adolescente, que una de las etapas de la vida en las que más rápido se crece es la adolescencia. En este periodo, los adolescentes aumentan su peso y talla, por lo cual hay un mayor requerimiento energético de proteínas, y algunas vitaminas (A, C, E y folatos) y minerales (calcio y zinc, y hierro en las mujeres por la menarquia)²⁰.

Amanda: ¡Qué interesante! Ahora entiendo por qué siento tanta hambre.

Carlos: Sí, pero hay que tener cuidado con los alimentos que elegimos. Recuerda lo que aprendimos hace mucho sobre la alimentación balanceada y los nutrientes esenciales. Creo que hay que repasar la plana.

Amanda: ¡Tienes razón! A decir verdad, me encantan los dulces y los bocadillos de la señora del quiosco, y en las mañanas, a veces, me salto el desayuno.

Carlos: No eres la única. Cuando juego fútbol, me muero de hambre y no paro de comer sándwiches con papas fritas y gaseosa. Ummmm, ¡delicioso!!

Amanda: Sí, pues, a mí también me gusta, pero sabemos que no está bien, ¿verdad? Sé que debemos alimentarnos con verduras y frutas, pero como no tengo costumbre, rara vez las consumo.

Carlos: ¡Yo igual! Por otro lado, me siento inquieto, a veces triste y otras muy enojado. He leído que debemos evitar estas emociones negativas para que no afecten nuestra salud.

20 Adaptado de Vitoria, I., Correcher, P. Dalmau, J. (2016). La nutrición del adolescente. *Adolescere*, IV (3), 6-18. <https://bit.ly/31BJ1gW>





Amanda: ¡Así es! Debemos cuidar nuestro cuerpo haciendo actividad física y mejorando nuestra dieta, pero también necesitamos hacer actividades que ayuden a calmarnos, relajarnos y descansar.

Carlos: Tienes razón, así cuidaremos nuestra salud física, pero ¿cómo podemos mejorar nuestra salud emocional?

Amanda: Bueno, tenemos muchos retos. Solo nos queda empezar.

Carlos: Seguro. ¿Te parece si lo hacemos juntos? Ya sabes, “una pena entre dos, es menos atroz”.

Amanda: ¡De acuerdo! ¡Aunque es un problema que afecta también a nuestra familia!

Carlos: Buena idea, incluyamos a nuestra familia, de modo que así mejoramos todos, ¿qué dices?



Reto

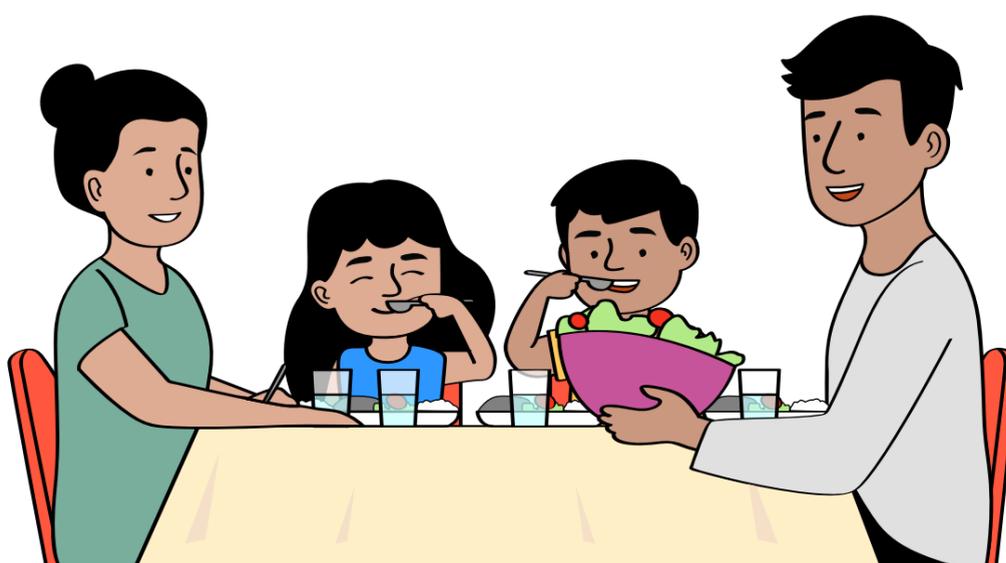
¿Cómo podemos mejorar nuestra práctica de actividad física, alimentación y relajación, y promoverla en nuestro entorno?





3.8.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia, vas a argumentar tu plan de alimentación y actividad física para mantenerte saludable, teniendo en cuenta tu estado nutricional, tu gasto calórico diario, tus hábitos alimenticios y las características de la actividad física que practicas. Asimismo, vas a organizar y compartir tu práctica de actividad física, alimentación saludable, y de activación y relajación con tu familia o personas de tu entorno.



3.8.3. Enfoque transversal

Enfoque búsqueda de la excelencia	
Valor	Flexibilidad y apertura
Definición de valor	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes pondrán en juego su disposición para adaptarse a la práctica de una alimentación saludable, realización de actividad física diaria y de relajación, de manera que se incorporen a su rutina diaria, y constituyan parte de sus hábitos saludables.</p>	





3.8.4. Relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

Producto	
Propuesta de un plan de alimentación y de actividad física saludable para compartirlo y promocionarlo con las personas de mi entorno	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia Asume una vida saludable.</p> <p>Estándar del ciclo VII 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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toma en cuenta la evaluación de su necesidad calórica para organizar su actividad física y alimentación. 2. Incluye alimentos saludables de su comunidad en su propuesta de alimentación. 3. Organiza su plan de actividad física, alimentación y relajación semanalmente. 4. Propone los tipos de actividad física saludable en su propuesta. 5. Comparte su plan de alimentación, actividad física y relajación, fundamentando y argumentando sus beneficios.





Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de una práctica de alimentación y actividad física saludable para su bienestar.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

<p>Actividad 1: Conocemos nuestro estado nutricional y los alimentos saludables, y practicamos actividades de relajación</p>	<p>Actividad 2: Reconocemos nuestro requerimiento calórico y proponemos un plato saludable en familia</p>	<p>Actividad 3: Organizamos nuestra alimentación saludable y practicamos técnicas de relajación</p>	<p>Actividad 4: Organizamos, y promovemos la alimentación y actividad física saludable en familia</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a conocer cómo identificar su estado nutricional, recordar los nutrientes esenciales de los alimentos para conducir actividades lúdicas y disfrutar una sesión de ejercicios de respiración y relajación con su familia, de modo que pueda aportar a la salud y bienestar en casa. (criterio 1)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a identificar su requerimiento calórico diario y los alimentos que deben formar parte de un plato saludable con el objetivo de preparar con su familia los potajes que más les gusten y mejoren su nutrición. (criterios 1 y 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a organizar su alimentación y practicar ejercicios de yoga, que contribuirá con la adquisición de hábitos saludables y su bienestar emocional (criterios 1, 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a elaborar un plan de alimentación y de actividad física saludable. Este último incluirá actividades de relajación como las aprendidas en la actividad pasada. (criterios 1, 2, 3, 4 y 5)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>

