

JUEGO APRENDO Y
GO ME SIENTO
SALUDABLE



— ● —

Orientaciones para docentes



REPUBLICA DEL PERÚ
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Orientaciones para docentes



Sabías que...

Los estudiantes han experimentado síntomas de depresión y ansiedad de manera frecuente, lo cual evidencia el impacto que ha tenido la pandemia en la salud mental¹.

La UNESCO² señala que la actividad física como el deporte, la recreación, la danza, los juegos organizados informales, competitivos, tradicionales, entre otros, pueden mejorar la salud física y mental, el bienestar y las capacidades psicológicas, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión. Asimismo, el juego desarrolla habilidades sociales para la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina y el trabajo en equipo, mientras también aprende.

En este contexto, nace la estrategia Juego, aprendo y me siento saludable, promovida por el área de Educación Física de la DEFID del Ministerio de Educación del Perú. Te invitamos a leer atentamente las orientaciones de esta cartilla con el fin de que la estrategia sea un éxito para la comunidad educativa y, sobre todo, para que los estudiantes encuentren en su escuela un lugar donde puedan fortalecer su bienestar socioemocional.



¹ Estudio de medición remota de habilidades socioemocionales y malestar psicosocial 2020; realizado por el Ministerio de Educación (Minedu), 2022.

² Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la inspirada en los derechos humanos.

¿Qué es Juego, aprendo y me siento saludable?

Es una actividad masiva donde estudiantes, directivos y docentes en coordinación con el área de educación física elegirán, organizarán, planificarán y ejecutarán un conjunto de actividades recreativas y deportivas con la finalidad de reforzar el bienestar socioemocional.

¿Cuál es su propósito?

Contribuir al fortalecimiento del bienestar socioemocional y físico de los estudiantes y al desarrollo de las competencias que se adquieren como parte de su proceso formativo en la escuela.

¿Dónde se realiza?

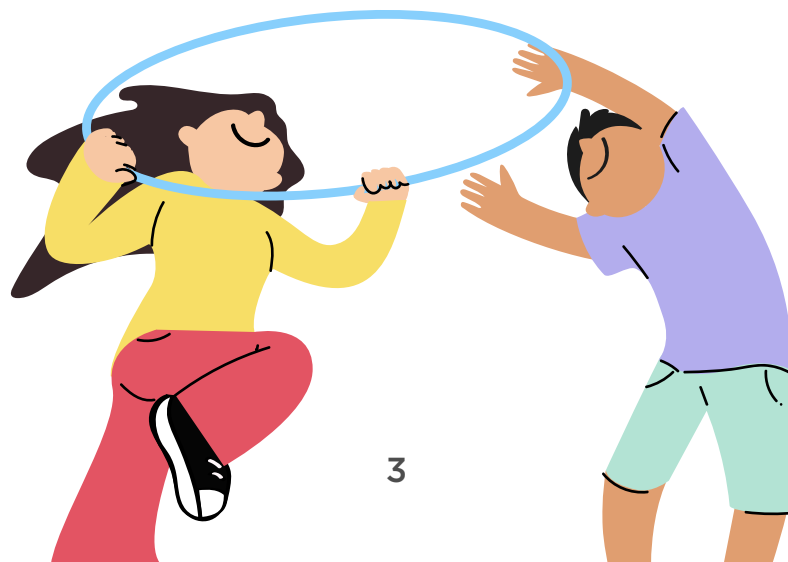
Se realizará en el patio de la escuela u otro espacio al aire libre limpio y seguro, y en los espacios destinados a actividades deportivas con los que cuente la institución educativa o la comunidad.

¿Cuándo se realiza?

Se realiza al finalizar cada bimestre del año escolar. Para ello, la institución educativa deberá incorporar en su plan anual dicha estrategia.

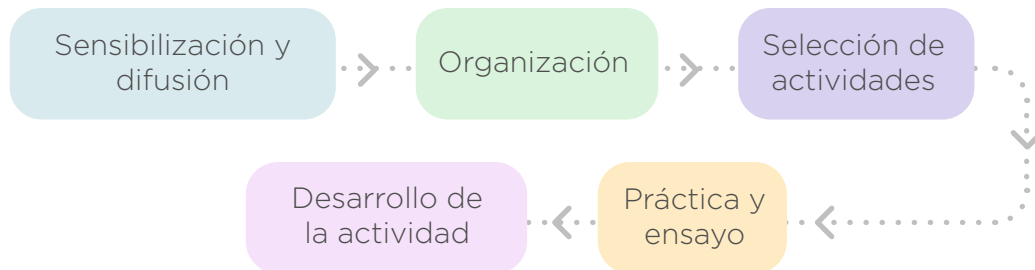
¿Cómo se realiza?

La institución educativa organiza a los estudiantes para su participación en las distintas actividades propuestas. Por ejemplo, cada sección o aula se inscribirá para participar en una actividad recreativa y / o en un deporte. Establecerán los espacios y momentos para practicar o ensayar la actividad elegida, para ello gestionarán con el profesor de aula o de educación física los recursos y espacios necesarios para los ensayos.



¿Cuál es el proceso de implementación?

Proceso de implementación en la IIEE



Sensibilización y difusión

El director convocará a la comunidad educativa para explicar el propósito y bondades de la estrategia Juego, aprendo y me siento saludable, los invita a participar.

Organización

Se convocará a los docentes de la institución educativa, se definirán las tareas a realizar, responsables y recursos necesarios para implementarla, así como, dónde se llevará a cabo la actividad central al finalizar el bimestre.

- Para esta etapa, el director de la institución educativa, cuando sea posible, solicitará el apoyo de estudiantes de educación física de los institutos pedagógicos de los últimos años de estudio.

Selección de actividades

Cada aula o sección, según la organización definida por la institución educativa, elegirán las actividades en las cuales participarán en la actividad central.

Práctica y ensayo

Los horarios de ensayo serán después del horario de clases. La institución educativa deberá brindar las condiciones físicas y de seguridad básicas para el desarrollo de los ensayos y la práctica de las actividades.

Desarrollo de la actividad central

- La actividad central se llevará a cabo al finalizar el bimestre, se hará en un horario distinto al horario de clases. Puede ser realizado en la institución educativa o en algún espacio de la comunidad o localidad elegido previamente.
- La actividad central se inicia con la “Carrera de la amistad a campo abierto”.
- Terminada la carrera se inician las demás actividades seleccionadas asegurando un ambiente lúdico, por lo tanto, se debe ser muy flexibles y creativos cuando se establezcan las reglas por ejemplo en las disciplinas deportivas.

Sobre las actividades recreativas y deportivas

Las actividades recreativas y deportivas se realizan considerando las posibilidades, recursos y contexto de la institución educativa. La primera actividad o actividad de inicio será la “Maratón de la amistad”, se sugiere que la llegada o la meta sea la IIEE o lugar donde se tenga previsto realizar la demás actividades.

Se sugiere actividades como: Baileton, gimkana, campeonato relámpago, entre otros asegurando que todas y todos participen.





Calle Del Comercio N.º 193, San Borja, Lima 41
(01) 615-5842 / 615-5800, anexos
26943/26944

www.minedu.gob.pe