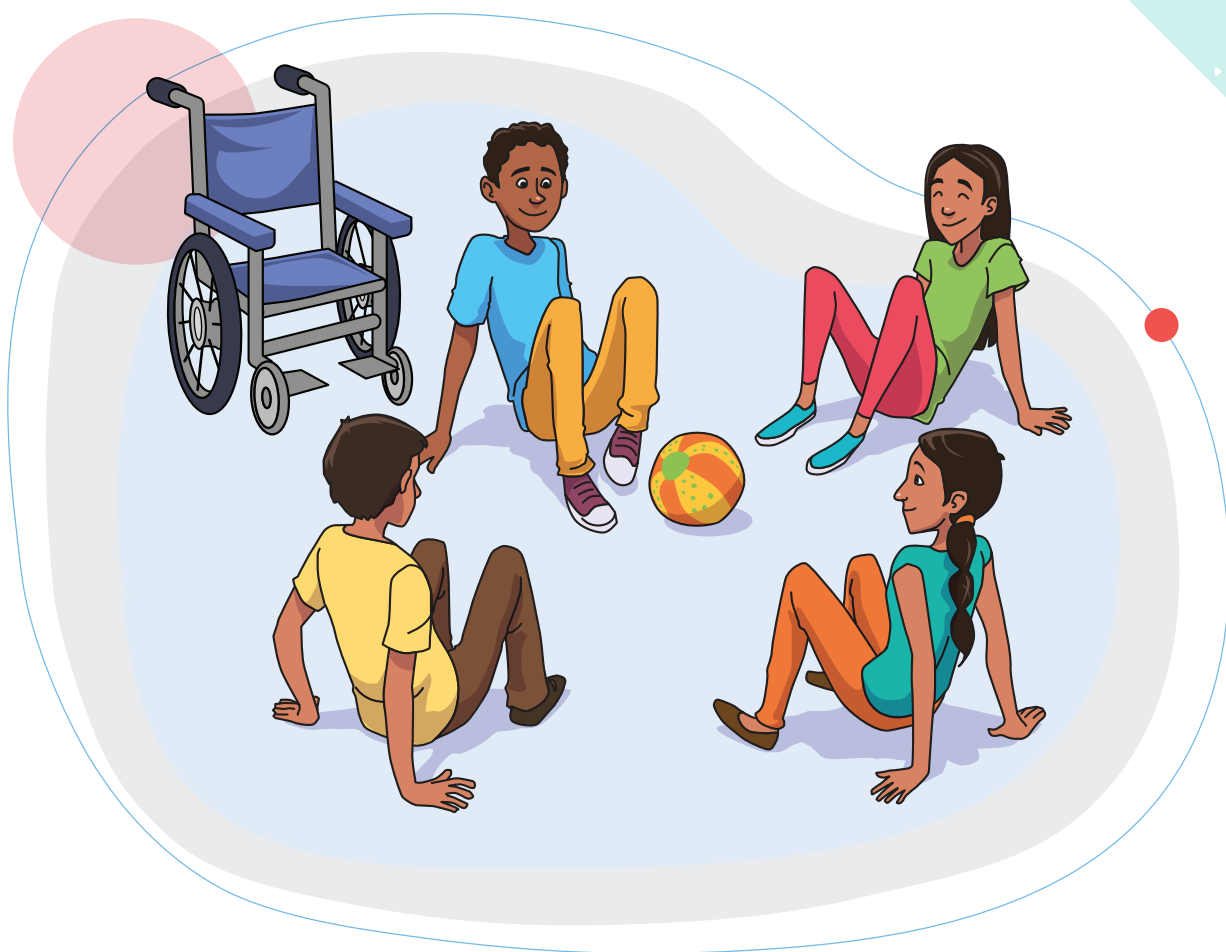


# LA EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL (CEBE)

GUÍA DE ORIENTACIONES



PERÚ

Ministerio de Educación



BICENTENARIO DEL PERÚ  
2021 - 2024



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

## LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ESPECIAL (CEBE) - GUÍA DE ORIENTACIONES

**Ministra de Educación:**

Miriam Janette Ponce Vértiz

**Viceministra de Gestión Pedagógica (e):**

Fátima Soraya Altabás Kajatt

**Directora de la Dirección General de Servicios Educativos**

**Especializados:**

María Florencia Concha Fuse

**Directora de Educación Básica Especial:**

Ausmenia Valencia Olivera

**Coordinadora de Gestión de Programas y Servicios de la Educación Básica Especial e Inclusivas:**

Rocío Linda Colca Almonacid

**Elaboración de contenidos:**

Lisset Andrea Ascarza Marmanillo

**Revisión y aportes:**

Paola Alessandra Zeppilli Pinglo

**Corrección de estilo:**

Raúl Martín Ruiz

**Diseño y diagramación:**

Jhovanna Patricia Espinoza Toribio

Ministerio de Educación

Av. de la Arqueología, cuadra 2, San Borja

Lima, Perú

Teléfono 615-5800

[www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)

©Ministerio de Educación - 2023

Todos los derechos reservados. Está prohibida la comercialización, modificación, transformación, alteración o reproducción total o parcial del presente documento con cualquier medio gráfico, electrónico, digital, mecánico u otro disponible sin la autorización previa y por escrito del Ministerio de Educación.

# LA EDUCACIÓN FÍSICA

EN EL CENTRO DE EDUCACIÓN  
BÁSICA ESPECIAL · CEBE ·

GUÍA DE ORIENTACIONES



# CONTENIDO

¿QUÉ ENCONTRARÁN EN ESTA GUÍA?	7
GLOSARIO: TÉRMINOS CLAVE QUE DEBEN CONOCER	9
SITUACIÓN PRÁCTICA	17
<b>Capítulo 1</b>	<b>19</b>
<b><u>La importancia de la educación física en el CEBE</u></b>	<b>19</b>
1.1 ¿Qué es la educación física?	21
1.2 ¿Qué es la educación física adaptada?	22
1.3 ¿Cuáles son las características de niñas, niños y adolescentes del CEBE?	26
1.3.1 En caso de presentar discapacidad intelectual severa	26
1.3.2 En caso de presentar discapacidad físico-motriz	26
1.4 ¿Cómo favorecer la actividad física y qué beneficios tiene para las y los estudiantes del CEBE?	30
1.4.1 Juegos recreativos	33
1.4.2 Deporte y discapacidad	46
1.4.2.1 Deporte inclusivo	47
1.5 ¿Qué condiciones son necesarias para favorecer el desarrollo de las competencias del área de Educación Física?	49
¿QUÉ HAN APRENDIDO EN EL CAPÍTULO 1?	52

## Capítulo 2

### El área de Educación Física en el nivel primario de CEBE

---

55

- 2.1 ¿Qué es el área de Educación Física y cuál es su enfoque en el nivel primario y la etapa de TVA del CEBE? 57
- 2.2 ¿Por qué es importante el cuidado de la salud en el marco del desarrollo de las competencias del área de Educación Física? 60
- 2.3 ¿Cómo se realiza la planificación del área de Educación Física en el nivel primario y la etapa de TVA del CEBE en el marco del CNEB? 66
  - 2.3.1 Desde las unidades de aprendizaje y sus actividades de aprendizaje 68
  - 2.3.2 Desde los talleres 74
  - 2.3.3 ¿Cómo se evidencia el desarrollo de las competencias del área de Educación Física? 79
    - A. Sobre la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” 79
    - B. Sobre la competencia “Asume una vida saludable” 84
    - C. Sobre la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” 87
- 2.4 Talleres de Educación Física desarrollados para el nivel primario y la etapa de TVA del CEBE 91

¿QUÉ HAN APRENDIDO EN EL CAPÍTULO 2?	<b>99</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA PARA ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN Y SEGUIR APRENDIENDO</b>	<b>101</b>
LECTURAS COMPLEMENTARIAS PRINCIPALES	<b>101</b>
VIDEOS COMPLEMENTARIOS	<b>104</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>105</b>

# ¿QUÉ ENCONTRARÁN EN ESTA GUÍA?

Estimadas y estimados profesionales docentes y no docentes de los CEBE:

La presente guía que ponemos a su disposición se ha elaborado con la finalidad de compartir orientaciones para favorecer el desarrollo de las competencias del área de Educación Física (EF) en niñas, niños y adolescentes que cursan el nivel primario y la etapa de tránsito a la vida adulta (TVA) en los CEBE. Es así que las y los invitamos a reflexionar sobre elementos conceptuales y prácticos esenciales para la planificación de actividades de aprendizaje y talleres que contribuyan a que las y los estudiantes sean autónomas/os y capaces de asumir sus propias decisiones en relación con el cuidado de su salud y la de las personas que las y los rodean; con ello se busca que las niñas, niños y adolescentes de los CEBE tengan una mejor calidad de vida.

El documento se inicia con un glosario de términos clave, el cual es necesario para ampliar sus conocimientos sobre el tema y para facilitar la comprensión de estas orientaciones. La guía continúa con una situación práctica que les permitirá iniciar la lectura con las reflexiones de la docente Agustina. Seguidamente, se presentan las orientaciones en dos capítulos, a lo largo de los cuales encontrarán fundamentos teóricos, casos prácticos y estrategias metodológicas que podrán implementar en su práctica profesional.

En el primer capítulo se analiza la importancia de la EF en el CEBE y se responden preguntas fundamentales sobre esta área y sobre la condición de discapacidad severa, como, por ejemplo, ¿qué es la EF?, ¿qué es la EF adaptada?, ¿cuáles son las características de niñas, niños y adolescentes del CEBE que presentan discapacidad intelectual severa o discapacidad físico-motriz y ¿cómo favorecer la actividad física y qué beneficios tiene para las y los estudiantes del CEBE? Además, se abordan temas como los juegos recreativos, el deporte y la discapacidad. En este capítulo también se analizan las condiciones necesarias para favorecer el desarrollo de las competencias del área de EF, que incluyen la organización del tiempo

y de los espacios y materiales educativos, el papel de la/el docente como mediadora o mediador del proceso de aprendizaje, así como la participación del equipo interdisciplinario (EID) durante el desarrollo de las competencias de esta área.

En el segundo capítulo se desarrollan aspectos relacionados, específicamente, al área de EF en el nivel primario y en la etapa de TVA del CEBE; además, se responde a preguntas como ¿qué es el área de EF y cuál es su enfoque?, ¿por qué es importante el cuidado de la salud en el marco del desarrollo de las competencias del área de EF?, ¿cómo se realiza la planificación del área de EF en el marco del Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB)? y ¿cómo se evidencia el desarrollo de las competencias “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, “Asume una vida saludable” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”? En el segundo capítulo también se presentan actividades de aprendizaje desarrolladas y se indica una ruta para la identificación de barreras motrices y apoyos educativos para el desarrollo de las competencias del área de EF en el nivel primario y en la etapa de TVA del CEBE.

Al final de cada capítulo se presentan las ideas fuerza más importantes de cada uno, mientras que en la parte final de la guía encontrarán información y fuentes de recursos educativos (videos y lecturas complementarias) que les permitirán profundizar en los temas desarrollados y seguir aprendiendo. Finalmente, en la guía se muestran las referencias que dan sustento teórico a los temas desarrollados.

Desde la Dirección de Educación Básica Especial (DEBE) esperamos que este material sea una importante contribución para todas/os las/los profesionales docentes y no docentes de los CEBE del país; de la misma manera, enfatizamos la importancia de desarrollar, permanente y adecuadamente, las tres competencias del área de EF, ya que estas apuntan a conseguir logros de aprendizaje fundamentales para contribuir a una adecuada calidad de vida y al óptimo desarrollo integral de las y los estudiantes de los CEBE.



# GLOSARIO: TÉRMINOS CLAVE QUE DEBEN CONOCER

## ACTIVIDAD FÍSICA

Como señala el Ministerio de Educación del Perú (Minedu, 2023), es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía y que posibilita una experiencia personal que permite interactuar con las y los demás y con el entorno. Abarca el ejercicio físico y otras actividades que, según sus objetivos, se clasifican en actividades físicas utilitarias, actividades lúdicas o recreativas, actividades deportivas, actividades en la naturaleza o al aire libre, así como actividades físicas potenciadoras de la salud y de los aprendizajes.

## ACTIVIDAD LÚDICA O RECREATIVA

Según Montañés (como se cita en Bernal Martínez, 2015), es aquella actividad placentera en la que las personas se liberan de tensiones y de las reglas impuestas por la cultura.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El Instituto Nacional de Salud (s. f.) señala que es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, lo que les permite tener una mejor calidad de vida en cualquier edad.

## APOYOS EDUCATIVOS

Son el conjunto de medidas, acciones y recursos que favorecen a que las instituciones educativas atiendan la diversidad de demandas educativas de las y los estudiantes. Estos apoyos permiten aumentar la capacidad de las escuelas para eliminar o reducir las barreras que impiden el acceso de las y los estudiantes a cada ciclo, nivel, modalidad y etapa educativa, así como su participación, su aprendizaje y el logro de competencias, de manera que se valore a todas y todos por igual.

## ÁREA FÍSICO-MOTRIZ

Es el área que hace posible que la persona controle su postura y ejecute movimientos para desplazarse en su entorno e interactuar con su ambiente físico, ya sea estando sentada o de pie, caminando o utilizando las manos en actividades que tengan un significado y un propósito.

## AUTOESTIMA

Es el valor que hace a una persona tener plena seguridad de sí misma/o y de las capacidades que tiene, ya que se siente segura de ello. La persona con autoestima no se compara con las y los demás y, por tanto, no cree que es mejor ni peor que las/los otras/os. La autoestima se basa en la confianza que cada una/o tiene de sí misma/o.

## AUTOIMAGEN

Es la representación mental que la persona tiene de sí misma. Se configura a través de cómo se ve tanto física como intelectual, social y personalmente. Esta representación mental influye en cómo se trata cada persona, en su autoestima y en su autoconcepto.

## BARRERAS EDUCATIVAS

Son los obstáculos temporales o permanentes que puede experimentar una/un estudiante a lo largo de su trayectoria educativa y que impiden o limitan su acceso y permanencia en cada ciclo, nivel, modalidad y etapa educativa, así como su participación y desarrollo de competencias hasta lograr la culminación del proceso formativo, más aún cuando se encuentran en situación de mayor vulnerabilidad por género, pobreza, discapacidad u otra condición.

## CONDUCTAS MOTRICES O MOTORAS

Son los movimientos y acciones producidas por la contracción de los músculos. Se clasifican en conductas motoras gruesas y finas. Las gruesas implican movimiento de los brazos, de las piernas, de los pies o del cuerpo entero; estas incluyen acciones como correr, gatear, caminar, nadar y otras que involucran a músculos grandes del cuerpo. Por su parte, las finas son pequeños movimientos que se producen en manos, muñecas, dedos, pies, labios, lengua, entre otras partes del cuerpo; estas involucran a músculos pequeños que se utilizan en tareas como coger objetos entre el dedo pulgar y el índice (pinza), sostener un tenedor y usarlo para comer, etcétera.

## **COORDINACIÓN**

Consiste en la capacidad para ejecutar movimientos de manera precisa, rápida y ordenada. La coordinación es lo que permite a las personas mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para llevarla a cabo de la forma más adaptada posible.

## **CORPOREIDAD**

Según el Minedu (2016), es el enfoque que se trabaja en el área de EF del nivel primario. Se basa en el desarrollo humano. Con este enfoque se concibe a la persona como una unidad y se relacionan aspectos cognitivos, motores, sociales, emocionales y afectivos que están interrelacionados estrechamente en el ambiente.

## **DEPORTE**

Según la Real Academia Española (como se cita en Heredia Elvar, 2013), es una actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

## **DEPORTE ADAPTADO**

Se refiere a la actividad física que hace posible la práctica deportiva a personas con discapacidad, ya que se adaptan los distintos deportes a las posibilidades de las y los participantes. Lo practican, exclusivamente, personas con problemas físicos, psíquicos o sensoriales, a quienes se les ofrece la posibilidad de practicar actividad física y deportiva tanto en el ámbito recreativo como en el competitivo.

## **DEPORTE INCLUSIVO**

Según Olimpiadas Especiales (s. f.), es un enfoque hacia la práctica deportiva que no discrimina a las y los atletas por su condición, ya que se facilita la participación de personas con o sin discapacidad intelectual (DI) en un mismo equipo, siempre respetando el objetivo de cada deporte. No se impulsa ninguna separación que prive de sus derechos a las y los atletas con DI, sino que se promueve un espacio respetuoso en el que atletas sin discapacidad compiten o juegan junto con personas con DI (como pares), con lo que se fomenta el compañerismo.

## DESARROLLO MOTOR

Para Macías y Fagoaga (como se cita en Godoy, 2021), es un proceso secuencial y dinámico mediante el que se adquiere una gran cantidad de habilidades motoras encaminadas a lograr la independencia física y funcional mientras se produce la maduración del sistema nervioso. Permite a las y los estudiantes aprender a reconocer su cuerpo y sus movimientos.

## DESARROLLO PSICOMOTOR

Se refiere a la dimensión del desarrollo humano que alude a la estrecha interconexión entre el cuerpo, las emociones y los pensamientos de las personas de manera permanente al actuar en las diferentes situaciones de la vida. Como área pedagógica, contribuye al desarrollo integral de las y los estudiantes mediante la construcción de la corporeidad y la toma de conciencia del propio cuerpo para expresarse a través de este.

## EDUCACIÓN FÍSICA

Es un área pedagógica que contribuye al desarrollo integral de la persona a través de la construcción de la corporeidad, la generación de una conciencia sociocrítica hacia el cuidado de la salud y el desarrollo de habilidades sociomotrices. Se desarrolla según lo establecido en el CNEB (Minedu, 2016) y considera el enfoque inclusivo, ya que se atiende a la diversidad de estudiantes, es decir, a sus capacidades y potencialidades (fortalezas), así como a los apoyos que requieren en función de las barreras que enfrentan (las cuales podrían estar asociadas o no a una condición de discapacidad).

## EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA

Es un proceso de actuación docente que ha de planificarse y desarrollarse de tal modo que consiga dar respuesta a las necesidades de aprendizaje de las y los estudiantes (Toro y Zarco, 1995, como se cita en Ricardo-García *et al.*, 2017).

## ESQUEMA CORPORAL

Para Le Boulch (como se cita en Fernández Pradas, 2009), es el conocimiento inmediato y continuo que tenemos de nuestro cuerpo, en estático o en movimiento, en relación con el espacio y los objetos que lo rodean.

## **ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

Se refiere a la puesta en práctica de una vida saludable para el bienestar de las personas. Incluye una alimentación saludable, una salud mental equilibrada y una actividad física que se lleve a cabo de acuerdo con la cantidad mínima diaria establecida por las entidades competentes para cada etapa de desarrollo de la persona.

## **EJERCICIO FÍSICO**

Para Salud Castilla y León (2018), es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física, entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.

## **EXPLORACIÓN**

Es todo aquello que las personas hacen para conocer el mundo, como, por ejemplo, tocar, probar, escuchar, oler y otras acciones mediante las que se vinculan con lo que hallan a su paso. Las y los estudiantes se encuentran en una permanente exploración o indagación, lo cual les permite conocer y comprender todo lo que las y los rodea.

## **ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL**

Es la capacidad para mantener la constante localización del propio cuerpo tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición. Implica reconocer las propias partes del cuerpo, imitar distribuciones de objetos en el espacio o reproducir construcciones sencillas.

## **ESTEREOTIPIAS**

Según la Federación Autismo Madrid (2021), son movimientos repetitivos, generalmente coordinados y rítmicos, que se ejecutan siempre de la misma manera (estereotipado). Estos movimientos, además, ocurren solo mientras la persona está despierta. Su duración es variable y no se llevan a cabo con un fin concreto.

## **EXPRESIÓN CORPORAL**

Es la capacidad que tiene un ser humano para comunicarse con su entorno de una forma no verbal.

## **EQUIPO INTERDISCIPLINARIO (EID)**

Se refiere a un grupo de personas con conocimientos teóricos y prácticos muy diversos que se unen para lograr un objetivo común a través de un trabajo compartido, en el que la responsabilidad es de todas y todos y cada quien tiene un campo de acción definido. En los CEBE, los EID los conforman profesionales no docentes en psicología, tecnología médica (con especialidad en terapia física y rehabilitación, terapia ocupacional o terapia del lenguaje) y trabajo social.

## **FORTALEZAS**

Es el conjunto de habilidades y capacidades actitudinales, cognitivas, emocionales, afectivas y físicas que las y los estudiantes poseen. Para el logro de aprendizajes es prioritario centrar nuestra mirada pedagógica en las fortalezas que ellas/os tengan en diferentes ámbitos de su vida para potenciar su desarrollo, fortalecer sus capacidades, motivar su participación y reconocerlas/os como personas únicas.

## **HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

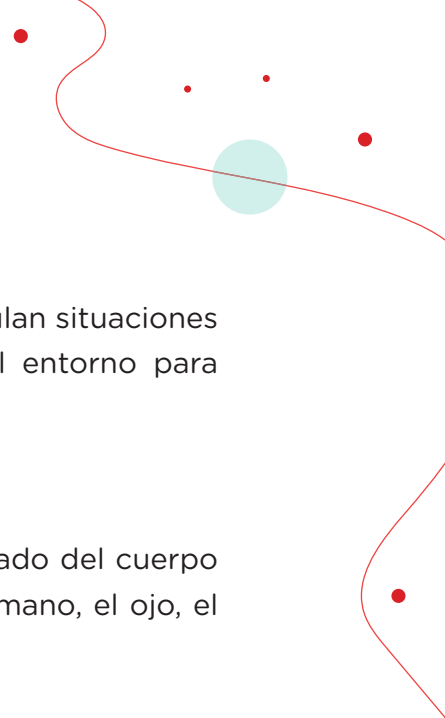
Son las actividades cotidianas que requieren la coordinación ojo-mano y la coordinación de los músculos para llevarlas a cabo.

## **JUEGO LIBRE O ESPONTÁNEO**

Consiste en el juego que surge por iniciativa propia de la/el estudiante, es decir, en el que no hay personas adultas que influyan en su decisión. El juego espontáneo es una práctica universal existente en todas las culturas y una actividad libre presente durante el desarrollo infantil. En este juego se da una manifestación espontánea en la que quien juega sigue sus instintos y satisface su necesidad de movimiento, por lo que es un medio de exploración para desarrollar la iniciativa y la independencia, así como una forma de interacción social.

## **JUEGO SIMBÓLICO, DE ROLES O DE REPRESENTACIÓN**

Es un tipo de juego en el que la persona imita situaciones de la vida real y encarna a otras personas, lo que le permite formarse una imagen del



mundo que la rodea y desarrollar sus habilidades. Se simulan situaciones y se representan personajes de la vida cotidiana y del entorno para comprender lo que se observa, se escucha y se siente.

### **LATERALIDAD**

Es la preferencia que toda persona tiene por utilizar un lado del cuerpo con más frecuencia (derecha o izquierda), ya sea por la mano, el ojo, el oído o el pie.

### **ORIENTACIÓN ESPACIAL**

Consiste en la estructuración del mundo externo, la cual primero se relaciona con el yo y luego con otras personas y objetos que se hallen tanto en situación estática como en movimiento.

### **ORGANIZACIÓN TEMPORAL**

Es la capacidad para ubicar nuestro yo y los acontecimientos en el tiempo (presente, pasado y futuro), entendiendo cómo están relacionados entre sí y su estructura y duración.

### **PARÁLISIS CEREBRAL INFANTIL (PCI)**

Para los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2022), es un grupo de trastornos que afectan a la capacidad de las personas para moverse y mantener el equilibrio y la postura. La PCI es la discapacidad motora más frecuente en la niñez y está causada por el desarrollo atípico del cerebro o por un daño que se produce en este durante el desarrollo, lo que afecta a la capacidad para controlar los músculos.

### **PERSONA CON DISCAPACIDAD**

Se refiere a las personas que tienen una o más deficiencias físicas, sensoriales, mentales o intelectuales de carácter permanente y que, al interactuar con diversas barreras del entorno, no ejerce o está impedida de ejercer sus derechos y su inclusión plena y efectiva en la sociedad en las mismas condiciones que las demás.

### **PERSONA CON DISCAPACIDAD FÍSICO-MOTRIZ**

Es aquella persona cuya condición de vida implica una alteración en la capacidad de movimiento que genera dificultades en las funciones de

desplazamiento, manipulación y postura del cuerpo; además, al interactuar con diversas barreras se ve impedida su participación plena y efectiva en la sociedad. Las causas de la discapacidad físico-motriz pueden ser varias; sin embargo, suelen deberse a un problema en los músculos o en el sistema nervioso central de la persona, o bien como consecuencia de accidentes, enfermedades u otros.

## **RECREACIÓN**

Consiste en la actividad física que, a través del esparcimiento y la diversión, promueve y sensibiliza a las personas sobre la necesidad de un estilo de vida saludable.

## **SALUD**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1949), la salud no es solamente la ausencia de enfermedad, sino el estado de completo bienestar físico, mental y social de la persona.

## **SALUD FÍSICA**

Para Contacto Maestro (s. f.), es el bienestar del cuerpo y el buen funcionamiento del organismo, lo que influye en un buen estado físico, mental y emocional.

## **SALUD MENTAL**

Es el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Determina el equilibrio de la persona y su entorno. La persona siente bienestar en lo que hace, lo que le brinda una paz consigo misma y con las y los demás.

## **TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Son una forma de desarrollar aprendizajes de manera integral a partir de los intereses y necesidades de las y los estudiantes. Los talleres de EF del nivel primario y la etapa de TVA de los CEBE permiten desarrollar las competencias del CNEB a través de actividades o experiencias de aprendizaje.



## SITUACIÓN PRÁCTICA



Gloria, docente del aula de quinto grado de un CEBE, se siente preocupada porque no está segura de cómo desarrollar con sus estudiantes la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”. Ella recuerda que, cuando estaba en el colegio, sobre todo en secundaria, no le gustaba el curso de Educación Física (EF), pues no lograba realizar adecuadamente los exigentes ejercicios físicos que le indicaban sus docentes; además, cuando tenía que competir como parte de algún equipo deportivo, se ponía muy nerviosa y se equivocaba mucho, por lo que sus compañeras/os la culpaban por hacerles perder las competencias y se burlaban de ella por considerarla mala deportista. Ella recuerda haber reprobado varias veces el curso de EF y que sus padres, para evitar más problemas, la exoneraron de dicho curso, argumentando que tenía una dolencia física que le impedía llevar a cabo ejercicios y actividades deportivas.

Gloria desea que la experiencia de sus estudiantes sea distinta a la suya y se pregunta qué actividades de aprendizaje deberá proponer para que las y los adolescentes de su aula disfruten de las actividades físico-motrices, en lugar de experimentar momentos incómodos y frustrantes cómo le pasó a ella.

Es así que, al revisar el Programa Curricular de Primaria del Minedu y el estándar 3 (nivel esperado al final del ciclo III) de la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”, Gloria recuerda que lo que se espera que aprendan sus estudiantes es que acepten a las y los demás como compañeras/os de juego y que busquen el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común, siempre mostrando una actitud de respeto y evitando juegos violentos y humillantes. Además, se espera que expresen su posición ante un conflicto con intención de resolverlo

y escuchen la posición de sus compañeras/os en los diferentes tipos de juegos. Finalmente, se espera que aprendan a resolver situaciones motrices a través de estrategias colectivas y que participen en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.

Gloria reflexiona y, con el apoyo de sus colegas docentes y del equipo interdisciplinario del CEBE, llega a la conclusión de que para desarrollar la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” y las demás competencias del área de EF, no es necesario que sus estudiantes



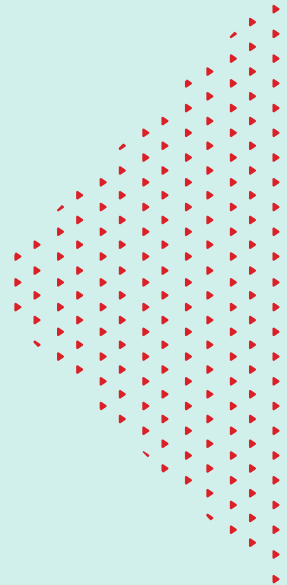
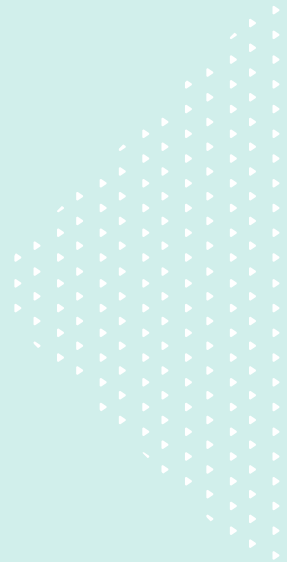
compitan entre ellas/os para demostrar quién es mejor en una u otra habilidad motriz o deportiva, sino que más bien se trata de que aprendan a disfrutar de la actividad física, del juego, del movimiento y del deporte inclusivo o adaptado. Con ello se busca el bienestar común y la participación de todas/os, logrando objetivos comunes relacionados a su bienestar físico, mental y emocional.

Gloria, entonces, pondrá especial atención en las fortalezas de sus estudiantes e identificará las barreras que podrían enfrentar para el desarrollo de destrezas físico-motrices, cognitivas y afectivas, de tal manera que pueda brindarles los apoyos más adecuados para que se puedan eliminar o minimizar las barreras identificadas.



# Capítulo 1

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CEBE



## 1.1 ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA?

De manera general, la EF es definida como una disciplina que se centra en la ejecución de diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano. Esta disciplina se puede desarrollar como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre las y los participantes. La EF se refiere también a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan a las personas a vincularse con el contexto que las y los rodea, es decir, a conocer su entorno social e incluirse en este.

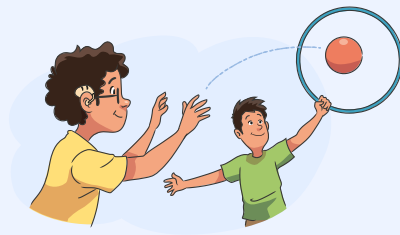


Como una actividad educativa que se desarrolla en la escuela, la EF se incluyó en el sistema educativo peruano desde hace un tiempo relativamente corto o reciente. El Minedu (2023) actualmente ha declarado de necesidad pública e interés nacional la práctica del deporte y la EF en los diferentes niveles de la educación básica pública del país, ya que promueven niveles de salud adecuados en la población y permiten combatir el sedentarismo y la obesidad, además de disminuir la incidencia de enfermedades crónicas en niñas, niños, adolescentes y jóvenes. La EF permite que las y los estudiantes desarrollen destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria, ya que favorecen su desenvolvimiento, creatividad y espontaneidad. A través de la EF, las y los estudiantes descubren muchos aprendizajes que podrán aplicar en un futuro en su vida para la mejora de su bienestar social y personal, unos aprendizajes que no logran adquirir fácilmente en otras áreas y competencias del CNEB.

En el Programa Curricular de Educación Primaria, el Minedu (2016) señala que la evolución de la EF está determinada, hoy en día, por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas sociales respecto a la formación de hábitos relacionados con el logro del bienestar físico, psicológico y emocional han hecho que esta área haya tomado

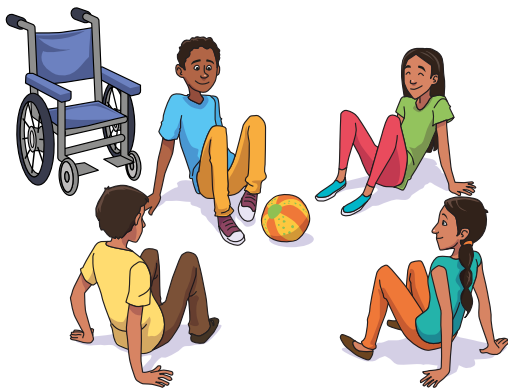
cada vez más importancia en los currículos escolares. Por ello, a través de la EF se pretende que las y los estudiantes desarrollen una conciencia crítica hacia el cuidado de su salud y de la de las/los demás con el objetivo de que sean autónomas/os y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de su calidad de vida. Las competencias del área curricular de EF se deben desarrollar durante al menos tres (3) horas pedagógicas semanales.

La tendencia actual de la EF es hacia la adaptabilidad y versatilidad del cuerpo, ya que se enseña a las y los estudiantes a lidiar físicamente con distintas situaciones o requerimientos, lo que aumenta sus capacidades corporales.



Como complemento, se busca una formación emocional para la sana competitividad, el trabajo en equipo, el compañerismo, la valoración de las diferencias y el respeto por la diversidad, todo lo cual es igual de importante.

## 1.2 ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA?



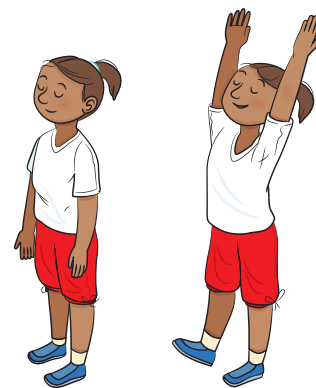
La educación física adaptada (EFA) es la educación física que se puede adaptar o modificar para hacer frente a las necesidades educativas individuales de las y los estudiantes que presentan deficiencias o alteraciones, principalmente, en el desarrollo del área motora, pero también en otras áreas como la sensorial, la cognitiva, la socioemocional y la comunicativa. Para el Departamento de Educación de Colorado (2015), la EFA se basa en la creencia de que

cada estudiante tiene la capacidad y el deseo de moverse, de ser activa/o y de participar de manera significativa con sus compañeras/os. La participación y la actividad son componentes necesarios de la salud física y socioemocional. Las y los profesionales que adaptan y varían hábilmente las experiencias de aprendizaje para satisfacer las necesidades de las y los estudiantes con discapacidad durante el desarrollo del área de EF convierten la teoría en buenas prácticas.

Al proponer una EFA, la/el profesional docente y no docente del CEBE identificará las fortalezas de cada niña, niño o adolescente, así como las barreras que afrontan, a las cuales luego hará frente mediante los apoyos que respondan a sus demandas educativas; de esa manera se asegura el desarrollo de las competencias del área de EF propuestas en el CNEB para el nivel primario y la etapa de tránsito a la vida adulta (TVA) del CEBE.

Entre los aspectos que busca desarrollar la EFA en las y los estudiantes del CEBE tenemos los siguientes:

**a) Concepto propio positivo.** Las y los estudiantes entienden y aprecian el potencial de movimiento de su propio cuerpo e identifican y aceptan las barreras que enfrentan, a la vez que desarrollan fortalezas y apoyos para afrontar dichas barreras.



**b) Diversión y relajación de tensiones.** Las y los estudiantes se divierten cuando llevan a cabo la EF, pero también favorecen su salud mental y su calidad de vida, incrementan su hipoactividad o reducen su hiperactividad (si las presentan) y desarrollan actitudes positivas hacia la EF y la recreación.

**c) Expresión creativa.** Las y los estudiantes aumentan su capacidad de movimiento y, por ende, de pensamiento (el movimiento favorece el desarrollo cognitivo), a la vez que generan diversidad de respuestas a problemas o dificultades de movimiento.

**d) Práctica de destrezas motrices básicas.** Se refiere a destrezas locomotoras (caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, trepar, etc.), no

locomotrices (balancearse, girar, retroceder, colgarse y otras) y de proyección o percepción (lanzar, patear, batear, atrapar, entre otras).

**e) Práctica de destrezas de juego.** Las y los estudiantes interactúan con elementos para el juego, equipos lúdicos y personas mientras aprenden a dominar estrategias y reglas de juegos sencillos y de otros más complejos.

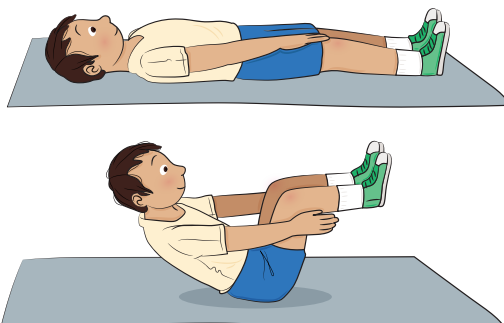
**f) Eficiencia física y motriz.** Implica que las y los estudiantes desarrollen fortaleza y resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad y tiempo de reacción, a la vez que mejoran su postura, coordinación y equilibrio.

**g) Competencia social.** Implica que las y los estudiantes desarrollen comportamientos socialmente adecuados como interactuar, compartir, esperar turno, seguir a otra/o o ser líder, reducir el aislamiento, hacer y mantener amistades, demostrar buen espíritu deportivo, aceptar a la/el compañera/o, respetar el ambiente, etcétera.

**h) Destrezas de uso del tiempo libre.** Las y los estudiantes y/o sus familias reconocen los recursos de la comunidad para aprovechar el tiempo libre (talleres, paseos, encuentros, caminatas, etc.), expandir el repertorio de actividades sociales al aire libre y participar en actividades deportivas, saludables, culturales, artísticas y de desarrollo personal.

**i) Funciones de integración sensorial.** Permiten que las y los estudiantes refuercen y aumenten las destrezas que implican desarrollar y combinar los sentidos, la conciencia corporal, el espacio y el ritmo.

**j) Proveer alternativas.** Con estas alternativas, las y los estudiantes mejorarán sus estilos y su calidad de vida haciendo ejercicio, teniendo una buena nutrición e hidratación, llevando un control de su peso y de otras medidas o indicadores corporales saludables, así como practicando herramientas para el manejo del estrés y la ansiedad.

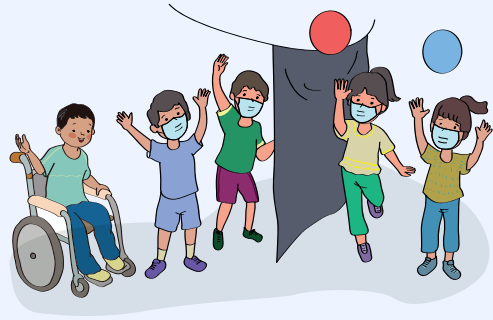


Veamos una situación práctica para ejemplificar cómo se puede poner en práctica la EFA en actividades de aprendizaje o talleres del nivel primario de los CEBE.



## SITUACIÓN PRÁCTICA

Lucas es un estudiante de once años de edad que cursa el tercer grado de primaria en un CEBE y presenta discapacidad físico-motriz asociada a parálisis cerebral infantil (PCI), es por ello que enfrenta barreras para desplazarse de un lugar a otro y requiere como apoyo una silla de ruedas.



La docente Nina ha planificado desarrollar la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”, para lo cual se ha propuesto que su grupo de estudiantes participe en un juego cooperativo en el que se acepten unas/os a otras/os como compañeras/os de juego buscando el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común, como lo señala el Minedu (2016) en el Programa Curricular de Educación Primaria.

Como Nina conoce las posibilidades que le brinda la EFA para adaptar o modificar las actividades de aprendizaje y así hacer frente a las demandas educativas individuales de sus estudiantes, ha pensado en modificar el juego cooperativo de lluvia de globos para que Lucas participe y desarrolle la competencia antes mencionada.

Originalmente, el juego comienza cuando las y los participantes, con un globo en la mano, se ubican en un espacio determinado, amplio y libre de obstáculos, y a una distancia prudencial entre ellas/os. Luego, a la señal de la/el docente, todas/os golpean con fuerza su globo para que suba lo más alto posible. A partir de ese momento, será tarea de todo el grupo evitar que algún globo toque el suelo. El propósito es mantener la lluvia de globos el mayor tiempo posible.

Para que Lucas participe desde su silla de ruedas, Nina ha pensado pedirle a Andrés, que es el más ágil y rápido del grupo, que juegue en pareja con Lucas para que se encargue de empujarlo en la silla de ruedas hacia los globos que están cayendo y para que, juntos, eviten que lleguen al suelo. De esta manera, sus estudiantes comprenderán que lo importante no es ganar el juego, sino que todas/os participen y se diviertan; con ello se logra el bienestar común.

## 1.3 ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DEL CEBE?

### 1.3.1 EN CASO DE PRESENTAR DISCAPACIDAD INTELECTUAL SEVERA

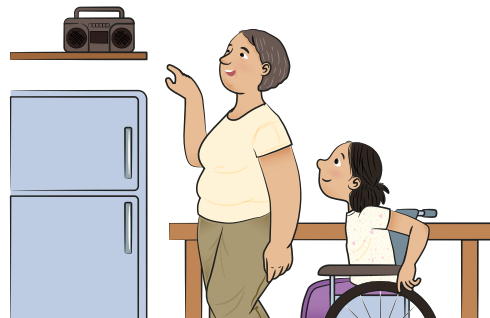
En el *Manual de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo derivadas de discapacidad intelectual*, la Junta de Andalucía (2008) señala que las características básicas de las y los estudiantes con discapacidad intelectual severa en el aspecto físico-motriz están relacionadas con una mayor lentitud en el desarrollo del área físico-motriz, que se manifiesta en dificultades o barreras para realizar acciones como las siguientes:

- La adquisición de la conciencia progresiva de sí misma/o.
- El conocimiento de su cuerpo y de su esquema corporal.
- El control del propio cuerpo y de las funciones corporales (la respiración, la visión, el movimiento, la atención, el pensamiento y otras).
- La adquisición de destrezas motrices básicas (caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, trepar, balancearse, girar, retroceder, lanzar, atrapar, patear, etc.) y complejas.
- El control postural y el equilibrio corporal en los desplazamientos.
- El desarrollo de movimientos manipulativos elementales (alcanzar, arrojar, soltar, entre otros).
- La coordinación oculomanual, la lateralidad y el control visual motor.
- El desarrollo de un adecuado tono muscular, incluyendo la firmeza de las manos y la mayor precisión de movimientos.

### 1.3.2 EN CASO DE PRESENTAR DISCAPACIDAD FÍSICO-MOTRIZ

La/el estudiante con barreras para el aprendizaje y la participación asociadas a una discapacidad físico-motriz presenta, de manera transitoria o permanente, alteraciones en su aparato motor debido a un deficiente

funcionamiento en los sistemas osteoarticular, muscular y/o nervioso; además, en grados variables, esta discapacidad les limita en algunas de las actividades que llevan a cabo el resto de las y los estudiantes de su misma edad, tal y como lo señala Caro (como se cita en López González, 1997).



Dicho autor refiere también que todas/os las/los estudiantes con discapacidad físico-motriz no poseen el mismo grado de funcionalidad en sus movimientos. Por ello, más que observar el grado de deficiencia que presentan, lo más importante es hacer énfasis en el aprovechamiento de la cantidad y calidad de movimiento que conservan, así como en los tipos de ejecución de la que son capaces (fortalezas).

No olviden que, ante todo, las y los estudiantes de los CEBE son niñas, niños y adolescentes que, al igual que otras/os de su edad, tienen capacidades, intereses, ilusiones, miedos, expectativas de éxito, deseos de gustar a sus compañeras/os y a las personas adultas, inhibiciones, motivaciones, etc., aspectos que se deben satisfacer y cuya suma dará como resultado un nivel de autoestima que va a incidir de forma determinante en el resultado de los aprendizajes motores que les proporcionen y en su capacidad de socialización para ir progresando paulatinamente hacia su plena inclusión social.

Por ello, se deben enfocar los tipos de aprendizajes motores en las y los estudiantes de manera que mejoren, en primer lugar, la capacidad de acción de su propio cuerpo y, después, la acción sobre el entorno (delimitando qué tipo de cosas pueden hacer e ir adecuando el grado de exigencia a su propio nivel).

A continuación se establecen agrupaciones por tipos de dificultades o barreras motoras, atendiendo a la posibilidad de movimiento de las y los estudiantes, pero sin olvidar que las características que cada una/o tenga se deben identificar de forma individual para hallar las barreras

que afrontan y los apoyos que requieren (lo que quedará plasmado en el informe psicopedagógico y en el Plan Educativo Personalizado [PEP]); todo ello permitirá que el proceso grupal de enseñanza y aprendizaje sea operativo. Veamos las agrupaciones antes mencionadas:

**a) Estudiantes autónomas/os en sus desplazamientos (sin apoyos).**

Pueden presentar una marcha inestable, cierta incoordinación en sus movimientos, cierto desequilibrio en la deambulaci3n, pasos acelerados, movimientos involuntarios asociados con dificultades en la direccionalidad de la marcha, grandes limitaciones para saltar o girar e incluso, en algunos casos, amputaci3n de cierto segmento de los miembros inferiores. Sin embargo, logran una marcha funcionalmente 3til para sus desplazamientos.

**b) Estudiantes autónomas/os en sus desplazamientos (con apoyos).**

Se ayudan, de forma permanente o temporal, de muletas, andadores, prótesis, bastones, etc., para mantener o recuperar el equilibrio. Pueden presentar características parecidas a la primera agrupaci3n que hemos mencionado en cuanto al tipo de dificultades en la coordinaci3n, equilibrio, etc., pero con la diferencia de que tendr3n complicaciones para ejecutar las actividades de EF en las que requieran utilizar las manos para coger, lanzar, etc., durante los desplazamientos, ya que necesitar3n las manos para agarrar las muletas, los bastones, los andadores u otros elementos; por ese motivo, necesitar3n varias adecuaciones o apoyos durante estas actividades.



**c) Estudiantes con extremidades superiores afectadas (uno o dos brazos).**

Pueden presentar, en grado variable, dificultades en la coordinaci3n de las manos y en el control para agarrar, manipular o lanzar y para movimientos que impliquen independencia segmentaria. Pueden presentar movimientos involuntarios, incontrolados, lentos, con temblores o con torsiones, así como dificultad para controlar la fuerza de los brazos y las manos.



**d) Estudiantes que necesitan sillas de ruedas para sus desplazamientos:**

A pesar de usar silla de ruedas para sus desplazamientos, no tienen dificultades con sus extremidades superiores; por tanto, pueden ser autónomas/os en sus

desplazamientos porque manejan por sí mismas/os la silla de ruedas. Además, no tienen dificultades —o muy leves— para agarrar, transportar, lanzar, manipular, etcétera.

**e) Estudiantes en silla de ruedas y que precisan ayuda para la mayoría de sus acciones.** Tienen los cuatro miembros afectados y, en muchos casos, también tienen comprometidos el tronco y la cabeza. A menudo presentan una notable rigidez muscular generalizada en todo el cuerpo (por ejemplo, parálisis cerebral), con dificultades serias para relajarse. Como consecuencia, presentan dificultades de movimiento ya descritas en los grupos anteriores.

Será importante tomar con cautela estas agrupaciones, en las que se ha tratado de enumerar las posibles dificultades físico-motrices de las y los estudiantes con discapacidad severa y de asociarlas para efectuar posibles adecuaciones o brindar apoyos que faciliten el desarrollo del área de EF. Estas agrupaciones parecen simples, pero no lo son, puesto que una característica de la discapacidad severa y de los trastornos físico-motrices es que no se presentan aislados, sino que son múltiples las disfunciones adicionales (sensoriales, perceptivas, emocionales, comunicativas, cognitivas, conductuales y otras), lo que ejerce un efecto sumativo en las dificultades que se pueden encontrar las y los profesionales docentes y no docentes de los CEBE.

Además, se debe considerar que una característica común a muchas/os estudiantes con deficiencias físico-motrices es tener relativamente conservada su capacidad intelectual. Un posible retraso se suele deber a las condiciones poco estimulantes que su entorno les ha ofrecido. Las condiciones ambientales desfavorables y la falta de experiencias y oportunidades de aprendizaje suficientes y adaptadas a sus posibilidades suelen ser la causa de dicho retraso, según refiere García Fernández (como se cita en López González, 1997).

En cambio, al hablar de las disfunciones asociadas (sensoriales, intelectuales, perceptivas, conductuales, de aprendizaje, comunicativas, emocionales) en las y los estudiantes con parálisis cerebral, como se trata de un daño en el encéfalo, puede haber otros trastornos además de los motores; sin embargo, este hecho no se da de forma generalizada.

En ocasiones no se sabe con certeza si las deficiencias son de origen orgánico —debido al daño cerebral— o si se deben a una insuficiente estimulación del entorno; por eso es tan importante observar cada caso por separado, teniendo en cuenta la capacidad funcional y las características concretas que presenta la/el estudiante. Se deben analizar las demandas educativas de cada niña, niño o adolescente, así como buscar los recursos y apoyos más adecuados para ayudarla/o a estimular su potencial funcional, a aumentar sus capacidades y a incrementar su seguridad, lo que redundará, finalmente, en un mayor grado de autonomía.



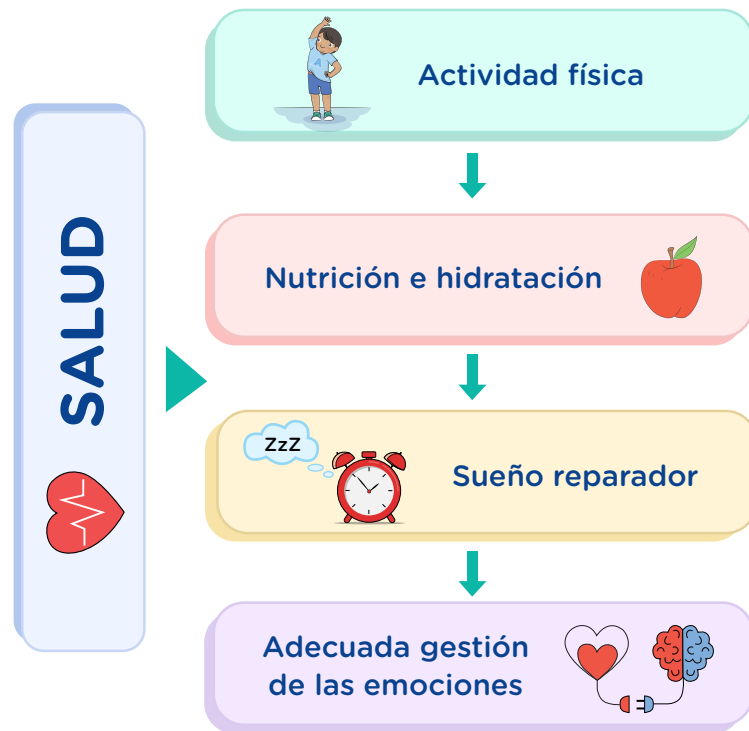
En conclusión: desde un enfoque social de la discapacidad —y no clínico o rehabilitador—, se centrarán en las fortalezas motoras de las y los estudiantes, y no en sus deficiencias, priorizando la identificación de las barreras que afrontan y la provisión de recursos y apoyos que requieren para minimizar o eliminar dichas barreras.

#### **1.4 ¿CÓMO FAVORECER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y QUÉ BENEFICIOS TIENE PARA LAS Y LOS ESTUDIANTES DEL CEBE?**

La salud no está únicamente relacionada con no estar enferma/o, sino que es un concepto mucho más amplio en el que se debe considerar a las personas como un organismo integral con cuerpo, mente y alma. Entonces, si se quiere cuidar la salud y se busca un bienestar general o integral (cuerpo, mente, alma), se deben considerar aspectos como la actividad física, la nutrición, el descanso y la adecuada gestión o manejo de emociones.

En este punto nos centraremos en analizar la importancia de la actividad física para las y los estudiantes de los CEBE, sin dejar de considerar que este elemento tiene que complementarse con los otros (nutrición, descanso, manejo de emociones) para conservar una buena salud y un bienestar general, como se aprecia en la Figura 1.

Figura 1  
Componentes que se deben considerar para conservar una buena salud y bienestar general



Durante el desarrollo de la competencia “Asume una vida saludable” se busca que la/el estudiante logre lo siguiente:

- Diferenciar los alimentos saludables de su dieta familiar y los momentos adecuados para ingerirlos.
- Reconocer las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana.
- Reconocer la importancia del autocuidado.
- Participar regularmente en la práctica de actividades lúdicas identificando su ritmo cardíaco, respiración y sudoración.
- Utilizar prácticas de activación corporal y psicológica<sup>1</sup> antes de la actividad lúdica.

<sup>1</sup> Pueden ser momentos de cuidado, exploración y/o juego.

Durante el desarrollo de la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, se busca que la/el estudiante desarrolle actividades físicas mientras logra lo siguiente:

- Comprender y tomar conciencia de sí misma/o en interacción con el espacio y las personas de su entorno para construir su identidad y autoestima.
- Expresarse motrizmente y comunicarse a través del cuerpo manifestando ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, etcétera.
- Interiorizar y organizar sus movimientos, según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y otras de su vida cotidiana

Durante el desarrollo de la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” se busca que la/el estudiante realice actividades físicas mientras logra lo siguiente:

- Aceptar a la/el otra/o como compañera/o de juego y buscar el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común.
- Mostrar una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes.
- Expresar su posición ante un conflicto con la intención de resolverlo y escuchar la posición de sus compañeras/os en los diferentes tipos de juegos.
- Resolver situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participar en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno, todo ello para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.

En este punto estableceremos diferencias entre los distintos conceptos relacionados con la actividad y el movimiento. No es lo mismo hablar de actividad física, de ejercicio físico, de juego (recreativo) y de deporte. En la Figura 2 se muestran las diferencias.



Figura 2  
Conceptos relacionados con la actividad física y sus características



Más allá de practicar ejercicios físicos de manera aislada, se les propone desarrollar las competencias “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” mediante actividades físicas enmarcadas en juegos recreativos y deportivos.

### 1.4.1 JUEGOS RECREATIVOS

La actividad lúdica o los juegos recreativos son un importante medio de expresión de los pensamientos más profundos y de las emociones del ser

humano, que, en ocasiones, no pueden aflorar directamente. Para Calle y Bohórquez (como se cita en Córdoba Pillajo *et al.*, 2017), “al jugar se exteriorizan conflictos internos y se minimizan los efectos de experiencias negativas”.

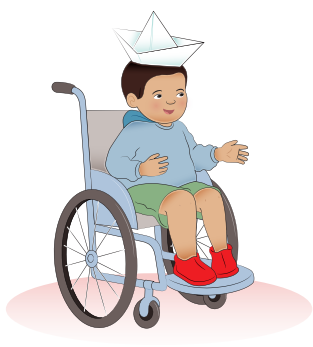
Las estrategias lúdicas pueden motivar a las y los estudiantes a integrarse en actividades educativas, sociales y culturales; además, permiten tener un acercamiento de la/el docente con las y los estudiantes con la intención de fomentar prácticas que le generen seguridad, confianza personal, compañerismo y respeto por las y los demás.



Farías y Rojas (como se cita en Córdoba Pillajo *et al.*, 2017) afirman que la actividad lúdica se convierte en una actividad esencial en el proceso de educación y en la adquisición de conocimientos. El juego favorece la motivación, permite la participación activa de las y los estudiantes,

estimula el desarrollo del pensamiento lógico y la creatividad, favorece la cooperación y la socialización, y permite el diseño de soluciones creativas a los problemas.

Enfatizar en juegos inclusivos supone el rechazo a concepciones exclusivas o parciales limitadas a estudiantes con discapacidad, pues son juegos accesibles para todas/os, independientemente de sus cualidades o diferencias; se trata de juegos en los que se puede aprender del encuentro con la otra persona. Así, Castilla *et al.* (como se cita en Córdoba Pillajo *et al.*, 2017) establecen que la celebración de los juegos inclusivos escolares podría ser el principio de un gran proyecto compartido para que la inclusión sea una realidad que comience en instituciones educativas y se amplíe a toda a la sociedad.



El juego como estrategia inclusiva puede contribuir al progreso humano fomentando el desarrollo psicosocial, físico-motriz y cognitivo; la adquisición de saberes; la conformación de la personalidad; la convivencia; la participación social, y la adquisición cultural. Es decir, el juego encierra una gama de

actividades en las que intervienen la diversión, la actividad creativa, el conocimiento y el reconocimiento del valor del aprendizaje de la otra persona.

Ahora bien, ¿qué tipos de juegos recreativos existen o cómo se han clasificado según su descripción y según sus posibles contribuciones al desarrollo de aprendizajes?

**Tabla 1**  
Tipos de juegos recreativos

<b>JUEGO</b>	<b>DESCRIPCIÓN Y POSIBLES CONTRIBUCIONES</b>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se practica entre dos o más personas, frecuentemente en ambientes cerrados.</li> <li>• Incluye juegos de salón y de mesa, y no incluye juegos deportivos en los que influyen la habilidad física y el esfuerzo muscular.</li> <li>• Está dirigido al proceso de aceptación dentro del grupo social.</li> <li>• Su finalidad es la agrupación, la cooperación y el sentido de responsabilidad grupal.</li> </ul>
<b>Sensorial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluye cualquier actividad que estimula o ejercita los sentidos. Existen cinco sentidos principales: vista, sonido, olfato, gusto y tacto; sin embargo, también hay dos menos conocidos, como el vestibular (equilibrio) y el propioceptivo (dónde está cada parte del cuerpo en relación con el resto de este).</li> <li>• Cuanto más se utilizan los sentidos, más se desarrolla la capacidad de usarlos.</li> <li>• Se puede iniciar desde las primeras semanas de vida, pues se relacionan con la pedagogía prenatal desde la concepción.</li> </ul>
<b>De construcción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cuenta con un conjunto de piezas, de formas iguales o diferentes, con las que se hacen combinaciones para crear distintas estructuras.</li> <li>• Con este tipo de juego, las y los estudiantes desarrollan habilidades motrices y estructuras espaciales; empiezan a manejar conceptos como <i>grande, pequeño, alto, bajo, más corto o más largo</i>; y adquieren sus primeras nociones sobre formas geométricas, similitudes, equilibrio, simetría, resistencia, etcétera.</li> <li>• No depende de las características del juguete, sino de lo que se desea hacer con este. Se lleva a cabo mediante la manipulación de diversos materiales (bloques de madera, piezas de Lego, envases de plástico, tubos de cartón, piezas para encajar y apilar, etcétera).</li> <li>• Favorece el desarrollo de habilidades y potencia la creatividad.</li> </ul>

<p><b>Cooperativo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En este tipo de juego, las/los jugadoras/es no compiten entre sí, sino que tienen un objetivo común para ganar o perder juntas/os.</li> <li>• La diversión proviene de la camaradería y del desafío del juego, y no de ser la única jugadora o el único jugador (o equipo) que quede en pie cuando las y los demás son eliminados.</li> <li>• Ayuda a alcanzar objetivos comunes y permite desarrollar experiencias significativas, aspectos que favorecen la comunicación, la unión y la confianza en sí mismas/os de las y los estudiantes.</li> <li>• Potencia el desarrollo de conductas prosociales y facilita la inclusión y el diálogo o comunicación interpersonal.</li> </ul>
<p><b>Libre o espontáneo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Surge por iniciativa de las y los estudiantes, es decir, no hay personas adultas que influyan en su decisión. Son las niñas, los niños y las y los adolescentes quienes dirigen su propio juego. No hay reglas.</li> <li>• Propicia libertad, autonomía y autoconocimiento.</li> <li>• Aunque la/el docente no debe influir o dirigir el juego espontáneo, no quiere decir que no aporte a este.</li> <li>• Antes de planificar una actividad, deben observar y analizar qué motivaciones e intereses tienen sus estudiantes dentro del juego. De esa forma podrán encauzar de manera exitosa su intervención aportando elementos que favorecen el juego libre y su aprendizaje (espacios, materiales, recursos).<sup>2</sup></li> </ul>
<p><b>De reglas o estructurado</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las/los jugadoras/es deben conocer y respetar normas, instrucciones y/o reglas para jugar.</li> <li>• Está previsto un objetivo o una meta que lograr.</li> <li>• Este juego lo suele guiar una persona adulta, quien supervisa y orienta su desarrollo para cumplir los objetivos de aprendizaje y de entretenimiento de manera lúdica pero significativa.</li> <li>• La persona adulta asume un papel importante, pero deben ser las y los estudiantes quienes lideren el juego, lo disfruten y sientan que juegan porque quieren hacerlo y no porque alguien se lo ha impuesto.</li> </ul>
<p><b>De simulación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activa procesos de comunicación y cooperación con las y los demás.</li> <li>• Favorece el conocimiento del mundo de la persona adulta.</li> <li>• Prepara para la vida laboral y estimula el desarrollo moral.</li> <li>• Incluye herramientas cuyos objetivos son duplicar las características y comportamientos propios de un sistema real.</li> </ul>
<p><b>Popular o tradicional</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se caracterizan por su valor cultural y educativo.</li> <li>• Son representativos de las formas de vida de las gentes que los practican y pueden ser específicos de un país, de una región o de un pueblo.</li> <li>• Jugar a este tipo de juegos supone un punto de unión entre el pasado y el presente, es decir, entre nuestras/os mayores y nuestras/os jóvenes.</li> <li>• Generan valorización de la cultura y de las costumbres por ser identitarios del país o región, así como por ser intergeneracionales.</li> </ul>
<p><b>De estrategia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es un instrumento para la resolución de problemas.</li> <li>• Contribuyen a activar procesos mentales.</li> <li>• Las/los jugadoras/es son capaces de elegir sus propios actos y acciones.</li> </ul>

<sup>2</sup> Para mayor información sobre los juegos, revisen la guía de orientaciones *La psicomotricidad en el Centro de Educación Básica Especial (CEBE)* (Minedu, 2023).

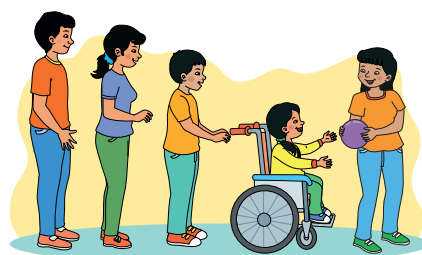
A continuación se describen los tipos de juegos que más favorecen el desarrollo de las competencias del área de EF (“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”) por parte de las y los estudiantes del nivel primario y del TVA del CEBE:

- **Los juegos sensoriales.** Por ejemplo, las y los estudiantes pueden recorrer circuitos sensoriales (véase el recuadro en el que se describen detalladamente estos circuitos).



- **Los juegos de construcción.** Las y los estudiantes pueden jugar a armar, en grupo o equipo, creaciones y construcciones con bloques de madera (puentes, carreteras, ciudades), bloques de plástico que encajen (como las piezas de Lego grandes), materiales de la sala de psicomotricidad (almohadones, bloques de poliuretano, colchonetas, telas), materiales reusados (llantas, sogas, hula-hulas), etcétera.

- **Los juegos cooperativos.** A diferencia de otros juegos, como los individualistas o los de competición, los juegos cooperativos son actividades lúdicas en las que existe una relación directa entre los objetivos y las posibilidades de éxito de las distintas personas que participan. En otras palabras, todas/os las/los participantes alcanzan la meta del juego, que es común para todas/os, como señala Omeñaca (como se cita en Corpas Escudero, 2018).



- **Los juegos de reglas o estructurados.** Favorecen la comprensión y el seguimiento de indicaciones, reglas o acuerdos sencillos que se deben respetar para asegurar el éxito del juego.

- **Los juegos populares o tradicionales.** Favorecen la identidad y el sentido de pertenencia, lo que permite que las y los estudiantes valoren su cultura y sus costumbres por ser estos juegos identitarios de la localidad, país y/o región a los que pertenecen.



## CIRCUITOS SENSORIALES: UNA EXPERIENCIA PARA DISFRUTAR DE LOS SENTIDOS



VISTA



GUSTO



OÍDO



OLFATO



TACTO



SISTEMA PROPIOCEPTIVO



SISTEMA VESTIBULAR



El objetivo de recorrer un circuito sensorial es que las niñas, los niños y las y los adolescentes vivencien y disfruten sus siete (7) sentidos —recuerden que son siete y no cinco—, para así autorregular o autoestimular las hiper- e hiposensibilidades propias de la falta de integración sensorial, el espectro autista u otras condiciones. Con ello, las y los estudiantes serán capaces de enfrentar mejor las barreras relacionadas a la falta, al exceso o a la recarga de estímulos que suelen presentar ciertos contextos o entornos cotidianos.

Todas/os tenemos diferentes niveles de intensidad al percibir el entorno, los objetos, la naturaleza y nuestro propio cuerpo. Existen personas que son hipersensibles (demasiado sensibles) a ciertos estímulos y otras que son hiposensibles (poco sensibles). Algunas no pueden utilizar uno o varios de sus sentidos por diversos motivos (ceguera, sordera, etc.), lo que hace que desarrollen la capacidad de utilizar el resto de sus sentidos de forma más aguda.

Las emociones también se pueden disparar o regular con los estímulos sensoriales; por ello, las y los estudiantes deben aprender a identificar qué les incomoda, qué les relaja, qué les altera y qué les genera ansiedad, además de conocer diferentes herramientas, estrategias, materiales y espacios para regularse y conseguir volver a la calma. La realidad es que la sociedad no siempre está preparada, no entiende ni es lo suficientemente respetuosa para comprender y aceptar que ciertas personas necesitan autorregularse o autoestimularse ante determinadas situaciones (ruidos, luces, movimiento, estrés, alegría, miedo, etc.).



## CIRCUITO SENSORIAL PARA LA VISTA

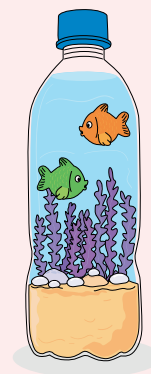
1

El sistema visual interpreta lo que vemos. Es necesario para reconocer formas, colores, imágenes, etcétera. También es importante en la lectura del lenguaje corporal y de otras señales no verbales durante las interacciones sociales.



Para el sentido visual se proponen actividades en las que se combinen juegos, movimientos y desplazamientos con estímulos visuales motivadores y adecuados a las características de las y los estudiantes (cada docente organizará el número y el tipo de actividades que considere más adecuadas para sus estudiantes):

- Jugar con espejos.
- Jugar con linternas (añadir celofán para cambiar colores).
- Jugar con pelotas luminosas.
- Atrapar burbujas de jabón de diferentes tamaños.
- Jugar con botellas sensoriales que tengan diferentes materiales dentro.
- Utilizar carritos u otros juguetes con luz para seguir su movimiento.
- Jugar con pinturas fluorescentes.
- Observar un libro de ilusiones ópticas.
- Observar un proyector de estrellas.
- Jugar con un caleidoscopio casero.
- Ver un teatro de sombras.



En caso de que una/un estudiante presente hipersensibilidad visual, no es recomendable utilizar luces fluorescentes ni luces que parpadeen muy rápido; en su lugar se pueden utilizar lentes o anteojos coloreados y focos de bajo voltaje.

## CIRCUITO SENSORIAL PARA EL OLFATO

2

El olfato está directamente relacionado a nuestro cerebro emocional: podemos utilizar los olores para acceder a la sensación de calma y al estado de alerta o de placer en el cerebro. Es un sentido muy vinculado al gusto y funciona junto con este como un sistema integrado.



Para el sentido del olfato, a continuación se sugieren una serie de actividades, con cada una de las cuales se pueden crear juegos incorporando movimientos y desplazamientos al circuito (cada docente organizará el número y el tipo de actividades que considere más adecuadas para sus estudiantes, teniendo en cuenta sus preferencias):

- Crear cajas o pomos olorosos; en cada uno se pueden añadir olores diferentes, tales como canela, vainilla, orégano, café, limón, chocolate, ajo, etcétera.
- Utilizar velas aromáticas, inciensos y/o aromatizadores en spray o eléctricos.
- Usar aceites y masajes (aromaterapia). La asociación reiterada de un olor a una sensación de bienestar permite que les enseñemos a relajarse a las niñas, a los niños y a las/los adolescentes.
- Llevar a cabo juegos en los que se tengan que oler comidas y adivinar qué comidas son.
- Utilizar un difusor de olores para crear una sensación olfativa en el espacio educativo.
- Emplear cremas y perfumes con diferentes olores.

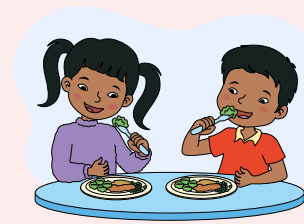
## CIRCUITO SENSORIAL PARA EL GUSTO

3

El gusto está íntimamente relacionado con el olfato. Los dos sentidos juntos nos permiten identificar los alimentos que disfrutamos, además de avisarnos de lo que es seguro para comer.



Los sabores primarios conocidos con los que se identifica a los alimentos son dulce, salado, ácido y amargo, a los que, desde principios de siglo, se ha añadido el umami (término procedente del japonés y que significa ‘sabroso’).



Para trabajar el sentido del gusto, se sugiere crear juegos en los que se incorporen movimientos y desplazamientos considerando las preferencias gustativas de sus estudiantes. Mediante juegos (adivinanzas, por ejemplo) pueden exponerles a diferentes sabores: ácido (zumo de limón), dulce (azúcar morena), salado (sal), amargo (café), etcétera.

## CIRCUITO SENSORIAL PARA EL OÍDO

4

Utilizamos nuestro sistema auditivo para identificar la calidad y la dirección del sonido; no solo oímos el sonido, sino que también nos sirve para entender el habla. Les sugerimos la siguiente lista de videos de YouTube con tres canciones que provocan diferentes emociones:



- *I am Happy*, de Snatam Kaur (Namasté Belinda, 2019)  
<https://www.youtube.com/watch?v=1rTBwQ-fyEU>
- *Happy*, de Pharrell Williams (Pharrell Williams, 2014)  
[https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N\\_BXs](https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs)
- *Música instrumental de miedo, terror, suspenso, misterio* (Música de relajación, 2017)  
[https://www.youtube.com/watch?v=JVOqDRW\\_sec](https://www.youtube.com/watch?v=JVOqDRW_sec)

La primera melodía (*I am Happy*) produce una sensación de bienestar y calma, la segunda (*Happy*) genera una sensación de alegría y ganas de moverse, y la última se relaciona a miedo, terror, suspenso o misterio.

A continuación se muestran otras actividades relacionadas al sentido auditivo que se pueden llevar a cabo (con cada una pueden crear juegos incorporando movimientos y desplazamientos):

- Jugar con canciones.
- Imitar sonidos de animales u objetos.
- Utilizar juguetes musicales.
- Poner a la/el estudiante pulseras o cinturones que hagan ruido (como cascabeles).
- Usar pelotas sonoras.

Ciertos tipos de sonidos o el volumen en que se escuchan (si es muy alto) pueden generar incomodidad y hasta sufrimiento en algunas personas. Si vemos como algo natural ponernos lentes oscuros cuando el sol nos da de frente, deberíamos entender que haya personas que rehúyan el ruido, se tapen los oídos o lleven tapones para reducirlo.

## CIRCUITO SENSORIAL PARA EL TACTO

5

El sistema táctil se refiere a la conciencia del tacto a través de los receptores de la piel. Gracias al tacto percibimos las cualidades de lo que tocamos o de lo que nos toca: presión, temperatura, textura y dureza.



Seguidamente se mencionan actividades relacionadas al sentido del tacto (con cada una pueden crear juegos incorporando movimientos y desplazamientos):

- Crear paneles táctiles con diferentes texturas (rugosas, suaves, viscosas). Si a ciertas/os estudiantes les genera repulsión o rechazan tocar texturas viscosas, pónganlas dentro de una bolsa transparente.
- Jugar con plastilina, arcilla, masa casera, *slime*, etcétera.
- Tocar texturas de alimentos (harina, pan rallado, gelatina y otros).
- Hacer pasteles o galletas.
- Jugar con juegos de agua.
- Pintar con pintura de dedos; esa pintura se puede usar para pintar con los pies o con otras partes del cuerpo.
- Jugar con espuma de afeitar, espuma de jabón y plastilina (para la hipersensibilidad al tacto).

- Desarrollar actividades de trabajo pesado: arrastrar una caja, llevar una bolsa pesada, etcétera.
- Jugar a juegos para crear un esquema corporal.
- Andar descalzas/os por diferentes texturas.

Si bien es cierto que se pueden percibir sensaciones y estímulos del entorno con toda la piel, es importante considerar que, junto con las manos, los pies son una de las grandes obras de ingeniería evolutiva. Sentir a través de los pies es un lujo que estamos dejando de practicar. Anímense a crear un camino sensorial en su CEBE.

### ¿POR QUÉ UN CIRCUITO SENSORIAL Y POR QUÉ ESTAR DESCALZAS/OS?

- Caminar descalza/o aporta grandes beneficios. A las niñas y los niños les encanta; por eso siempre que pueden se quitan los zapatos.
- Estar descalzas/os las/los conecta con los materiales naturales a través de la experimentación y les brinda información acerca del entorno natural, que puede ir variando con el clima y con las estaciones del año (si el circuito es externo).
- El circuito sensorial (descalza/o) permite que las y los estudiantes perciban y sientan a través de una parte del cuerpo que frecuentemente llevan cubierta.
- En un circuito sensorial (descalza/o) podemos ofrecer gran variedad de materiales, colores, olores, texturas y temperaturas. Los diversos materiales ayudan a la integración sensorial y a la dinámica del movimiento de las y los estudiantes.
- El circuito sensorial (descalza/o) permite desarrollar la propiocepción o sentido del cuerpo y un paso natural y sano; además, permite reajustar la posición más adecuada para que las y los estudiantes restablezcan su equilibrio y agilidad.
- Caminar descalzas/os fortalece el cuerpo, sobre todo los músculos, los ligamentos y los tendones de las piernas y de los pies.



## 6

**CIRCUITO SENSORIAL PARA EL SISTEMA VESTIBULAR**

Tener conciencia del ejercicio que hace el sistema vestibular para ayudar a mantener el equilibrio y controlar los movimientos es algo genial para cualquier estudiante. Los movimientos, buscados de forma consciente o no, sirven para regularse también en lo emocional.

No todas/os experimentamos lo mismo y en igual intensidad, pero la mayoría coincidirá en cuánto nos relaja un columpio, el vértigo que nos provoca una montaña rusa y el miedo que nos genera perder el equilibrio.

Las estereotipias o movimientos involuntarios están presentes en la mayoría de las personas de alguna forma, aunque sean imperceptibles para las y los demás. Mover una pierna cuando estamos sentadas/os, apretar un lapicero cuando nos concentramos, comernos las uñas, hacer girar el cabello, caminar de un lado a otro cuando hablamos por teléfono, etc., son movimientos involuntarios.

Para las personas con trastorno del espectro autista, las estereotipias son imprescindibles para autorregularse; salvo en casos de peligro o que resulten realmente disruptivas en algún contexto, no deberían inhibirse ni prohibirse. Por eso es tan importante que la sociedad las naturalice, ya que las personas diagnosticadas de autismo necesitan estereotipar para vivir en un mundo sobrecargado de estímulos.



El sistema vestibular está relacionado con el movimiento, la gravedad y el equilibrio, así como con los sistemas propioceptivo y visual. A continuación se detallan actividades relacionadas al sistema vestibular (con cada una de ellas las y los docentes pueden crear juegos incorporando movimientos y desplazamientos):

- Rodar con pelotas.
- Columpiarse en hamacas o sábanas.

- Desarrollar actividades de salto y de rebotes (sentada/o, de rodillas o de pie).
- Llevar a cabo actividades de balanceo (de rodillas, sentada/o, acostada/o boca abajo o boca arriba).
- Deslizarse en toboganes.
- Hacer saltos y rebotes en cojines.

### CIRCUITO SENSORIAL PARA EL SISTEMA PROPIOCEPTIVO

7

La propiocepción es el sentido que identifica la percepción de los músculos y articulaciones, lo que permite al cerebro saber dónde está cada parte de nuestro cuerpo y cómo se está moviendo, es decir, nos muestra la posición de nuestro cuerpo. Sin un buen registro de los estímulos propioceptivos, difícilmente conseguiremos movernos y regir nuestros movimientos de forma adecuada en el espacio. Este sistema es un medio para rastrear y controlar las diferentes partes del cuerpo, y nos permite saber dónde están los bordes de nuestro cuerpo (cuán lejos estamos de un objeto, cuánta presión hacemos sobre un elemento).

A continuación se mencionan materiales y actividades relacionadas al sistema propioceptivo (las y los docentes pueden crear juegos incorporando movimientos y desplazamientos):

- Utilizar sacos con diferentes pesos para poner por encima del cuerpo.
- Emplear guantes y medias de presión.
- Crear puentes humanos.
- Jugar con diferentes pesas.
- Empujar la pared con las manos.
- Saltar a la cuerda.
- Pasar por dentro de un túnel.
- Rodar por el suelo.
- Crear un rincón acogedor para la calma.
- Realizar masajes con diferentes presiones y objetos.



Finalmente, les sugerimos que, cada vez que planifiquen y lleven a cabo juegos sensoriales o circuitos sensoriales como parte del taller de EF o como parte de una actividad de aprendizaje que forme parte de una unidad de aprendizaje que desarrolle una competencia del área de EF, combinen actividades que permitan desarrollar los siete sentidos: vista, oído, gusto, tacto, olfato, sistema vestibular y sistema propioceptivo.



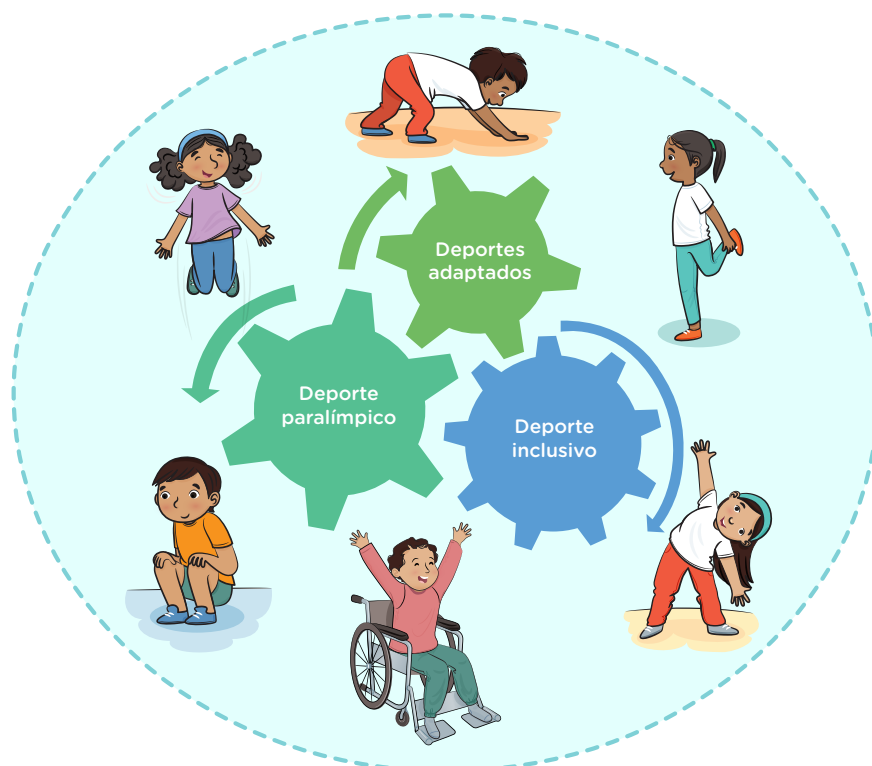
**¡SUS ESTUDIANTES APRENDERÁN Y SE DIVERTIRÁN MUCHO CON ESTOS CIRCUITOS SENSORIALES!**

### 1.4.2 DEPORTE Y DISCAPACIDAD

Cuando hablamos de deporte, debemos considerar que existen una serie de opciones o posibilidades para que las personas con discapacidad desarrollen este tipo de actividad física y disfruten de sus beneficios.

Figura 3

Diferentes contextos deportivos para personas con discapacidad



Veamos en qué consiste cada uno de estos tipos de deporte:

DEPORTE INCLUSIVO	DEPORTE ADAPTADO	DEPORTE PARALIMPICO
<p>Son deportes de acceso universal que están pensados para que <u>deportistas con y sin discapacidad</u> participen en conjunto. Más que una categoría práctica de deporte, es una actitud hacia las actividades deportivas enfocada en la sensibilización y el respeto de la diversidad. <u>Todo deporte puede convertirse en un deporte inclusivo.</u></p>	<p>Son deportes convencionales, con un mínimo de adaptación, que sostienen la esencia del deporte original para que <u>deportistas con discapacidad</u> participen en esas disciplinas. Por ejemplo: ciclismo adaptado y básquet en sillas de ruedas. Existen deportes que no es que se adapten, sino que son pensados para la discapacidad, como es el caso del golbol (<i>goalball</i> en inglés).</p>	<p>Son deportes adaptados seleccionados por el Comité Paralímpico Internacional (CPI) para que formen parte de los Juegos Paralímpicos. Por ejemplo: baloncesto en silla de ruedas, voleibol sentado, esgrima en silla de ruedas, entre otros.<sup>3</sup></p>

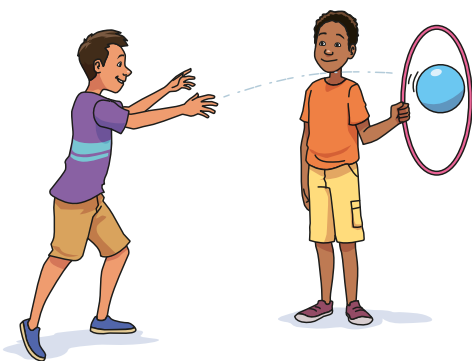
Si bien es cierto que cualquier persona con discapacidad puede llegar a convertirse en un deportista paralímpico a partir de la práctica competitiva de un deporte adaptado, en esta guía se pone énfasis en la práctica del deporte inclusivo, que es el más adecuado para desarrollar en IE de educación básica (especial, regular y alternativa) por sus características y objetivos, así como por los beneficios que aporta a las y los estudiantes con y sin discapacidad.

### 1.4.2.1 DEPORTE INCLUSIVO

Para Olimpiadas Especiales (s. f.), el deporte inclusivo es un enfoque hacia la práctica deportiva que no discrimina entre atletas por sus habilidades o condiciones. Esto facilita la participación de personas con y sin discapacidad en un mismo equipo respetando el objetivo de la disciplina deportiva. Bajo esta perspectiva, no se impulsa ningún tipo de separación que prive de sus derechos y de su dignidad a las y los atletas con discapacidad.



<sup>3</sup> Para mayor información revisen la página web del Comité Paralímpico Internacional (CPI) [https://www.paralympic.org/es?calendar\\_box\\_year=2011&calendar\\_box\\_month=0&title=&page=867](https://www.paralympic.org/es?calendar_box_year=2011&calendar_box_month=0&title=&page=867).



Se promueve un espacio de respeto en el que las personas que no tienen discapacidad compiten deportivamente junto con personas con discapacidad como pares, lo que fomenta el compañerismo y la solidaridad. A diferencia de lo que se conoce como el deporte adaptado — más enfocado a las discapacidades

físicas—, la práctica deportiva inclusiva se centra más en la discapacidad intelectual y facilita el intercambio de equipos diversos o mixtos en los que todas/os las/los atletas tienen las mismas oportunidades para divertirse y para poner a prueba sus habilidades mientras se mantienen saludables.

Con la inclusión no se modifican las características del deporte y se mantienen las reglas de la práctica; por tanto, todas y todos compiten bajo las mismas reglas y practican el deporte conjuntamente. Este es solo un ejemplo de cómo se beneficia a todo el colectivo, lo que permite construir sociedades más justas y equilibradas.

### **Objetivos del deporte inclusivo**

- Socialización y amistad. Se fomentan relaciones duraderas.
- Inclusión con propósito. Cada atleta tiene un papel activo y es valorada/o en su deporte.
- Adquisición de destrezas valiosas. Se da a través del deporte y la actividad física.
- Crecimiento personal. Lo logran las y los atletas con y sin discapacidad a partir de retos mentales y físicos, así como del compañerismo vivido en búsqueda de una meta en conjunto.

### **Beneficios del deporte inclusivo**

El deporte inclusivo es una herramienta que mejora la calidad de vida de todas las personas involucradas y sensibiliza a las personas sobre la importancia de valorar la diversidad de la condición humana. Estos son algunos de sus beneficios:



- Mejora el desarrollo y la forma física de las y los atletas con y sin discapacidad.
- Fortalece habilidades emocionales y sociales.
- Potencia los lazos amicales que las y los atletas construyen dentro y fuera del campo deportivo.
- Permite que las y los participantes aprendan sobre inclusión y compañerismo.
- Fomenta la inclusión social.
- Aumenta la autoestima y la conexión con la familia, la escuela y el entorno en general.
- Permite que los comportamientos y las actitudes de las y los atletas sean más positivos.

## 1.5 ¿QUÉ CONDICIONES SON NECESARIAS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

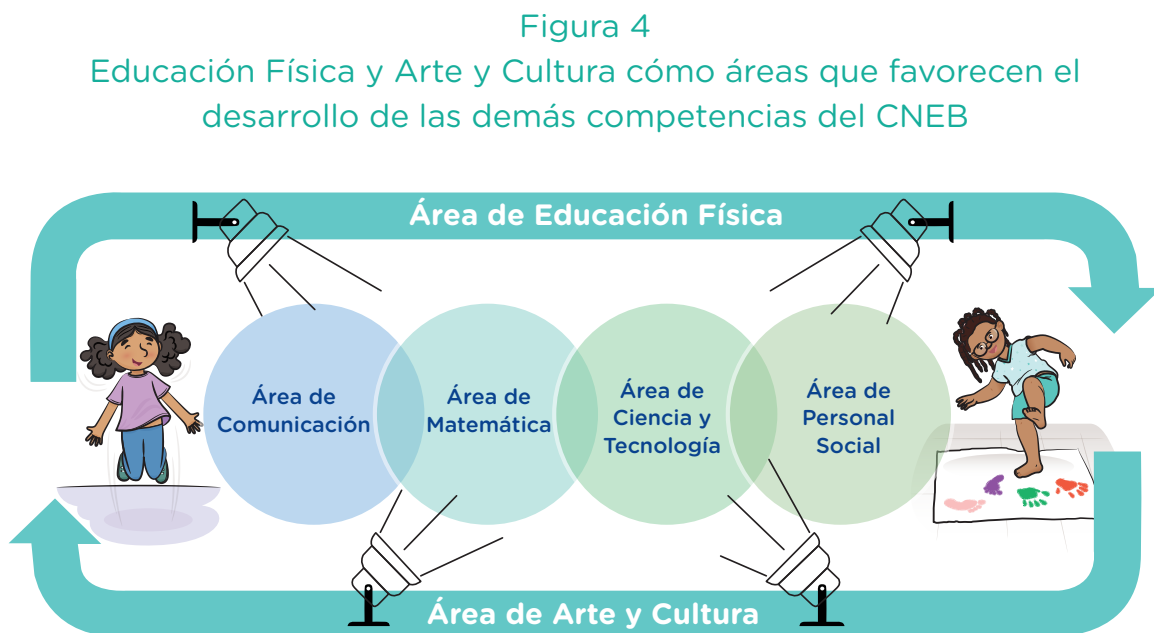
Favorecer el desarrollo físico-motor de las y los estudiantes de los CEBE compromete a las y los profesionales docentes y no docentes de la IE a planificar, desarrollar y promover, de manera sostenida y coherente, experiencias de aprendizaje que requieren creatividad y capacidad de innovación.



Para lograr que el desarrollo físico-motriz sea prioritario en los procesos de enseñanza-aprendizaje del nivel primario y la etapa de TVA de los CEBE, una condición importante es implementar y adecuar espacios accesibles (ambientes y entornos) como lugares para la acción, la expresión libre, el movimiento, el juego, el deporte, la actividad físico-motriz y lúdica, y la emoción.

Otra de las condiciones para el desarrollo físico-motriz es contar con materiales y recursos educativos elaborados, organizados y pensados para favorecer esta área del desarrollo, sin dejar de considerar la organización del tiempo (los horarios) que se deberán destinar específicamente a la EF y sin olvidar que el movimiento y la necesidad de expresarse de manera física y motriz se dan de manera natural en niñas, niños y adolescentes, más allá de que estas actividades sean consideradas como parte de las competencias que se deben desarrollar en el marco del CNEB (competencias del área de EF) en el nivel primario y en la etapa de TVA de los CEBE.

En la Figura 4 se muestra un esquema que facilita la comprensión de la importancia que tiene el área de EF (y de Arte y Cultura) para el desarrollo de las demás áreas y competencias del CNEB para las y los estudiantes del nivel primario y de la etapa de TVA en el CEBE.



Como se aprecia en la Figura 4, si bien es cierto que las áreas de Personal Social, Comunicación, Matemática y Ciencia y Tecnología son muy importantes, y sus competencias se desarrollan en el marco de actividades de aprendizaje (planificadas en las unidades de aprendizaje), las áreas de Educación Física y de Arte y Cultura son de gran relevancia para el desarrollo integral de las y los estudiantes de los CEBE, y sus competencias deben

planificarse y desarrollarse tanto desde las actividades de aprendizaje como desde los talleres artísticos, recreativos y deportivos.<sup>4</sup>

Además, se debe considerar que el juego y el movimiento están presentes en todo momento como parte natural y fundamental del desarrollo de las niñas, de los niños y de las y los adolescentes, por lo que deben incorporarse en todos los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, es necesario que todos los actores educativos del CEBE revisen, analicen y compartan su (in)formación, conocimientos, actitudes, aptitudes y experiencias relacionadas con el desarrollo físico-motriz. En ese sentido, es importante unificar criterios sobre lo que implican las competencias del área de EF y los propósitos o logros de aprendizaje que se espera que las niñas, los niños y las y los adolescentes alcancen en cada etapa de su desarrollo (niñez media o segunda infancia y adolescencia), además de preguntarse cuál es el papel de cada actor educativo y qué criterios metodológicos se deben considerar para potenciar el desarrollo físico-motriz cognitivo y socioemocional de las y los estudiantes.

#### AHORA LEAN Y RESPONDAN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- En años anteriores, ¿cómo organizaron el tiempo, los espacios y los recursos y materiales educativos para el desarrollo de la Educación Física?
- ¿En qué les ha funcionado dicha organización?, ¿por qué?
- ¿Qué no les ha funcionado y, por tanto, qué creen que deberían replantear?, ¿por qué?
- ¿Se arriesgarían a experimentar una nueva organización de espacios, recursos, materiales, actividades, estrategias, tiempos, etc., para el desarrollo de la Educación Física?
- ¿Creen que las competencias de las áreas de Educación Física y el Arte y Cultura favorecen el desarrollo de las demás competencias del CNEB?, ¿por qué?



<sup>4</sup> Revisen la página 92 de la guía de orientaciones *La organización del trabajo de los equipos interdisciplinarios en los centros de educación básica especial (CEBE)* (Minedu, 2023) para mayor información sobre los talleres artísticos, recreativos y deportivos de los CEBE.

## ¿QUÉ HAN APRENDIDO EN EL CAPÍTULO 1?



- Que la educación física (EF) es una disciplina centrada en la ejecución de diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano y se puede desarrollar como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre las y los participantes. Se refiere también a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan a las personas a vincularse con el contexto que las y los rodea, es decir, a conocer su entorno social e incluirse en este.
- Que la educación física adaptada (EFA) es la educación física que se puede adaptar o modificar para hacer frente a las necesidades educativas individuales de las y los estudiantes que presentan deficiencias o alteraciones, principalmente, en el desarrollo del área motora, pero también en otras áreas como la sensorial, la cognitiva, la socioemocional y la comunicativa.
- Que algunas características de las y los estudiantes con discapacidad intelectual severa están relacionadas con una mayor lentitud en el desarrollo del área físico-motriz, que se manifiesta en dificultades para: adquirir conciencia progresiva de sí misma/o, conocer su cuerpo y esquema corporal, controlar su cuerpo y sus funciones corporales, adquirir destrezas motrices básicas y complejas, controlar su postura y equilibrio en desplazamientos, desarrollar movimientos manipulativos elementales, lograr coordinación oculomanual, lateralidad y control visual motor, desarrollar un adecuado tono muscular, firmeza en las manos y precisión de movimientos.

- Que, desde un enfoque social de la discapacidad —y no clínico o rehabilitador—, las y los profesionales del CEBE se centrarán en las fortalezas motoras de las y los estudiantes, y no en sus deficiencias, priorizando la identificación de las barreras que afrontan y la provisión de recursos y apoyos que requieren para minimizar o eliminar dichas barreras.
- Que la salud no está únicamente relacionada con no estar enferma/o, sino que es un concepto mucho más amplio en el que se debe considerar a las personas como un organismo integral con cuerpo, mente y alma. Entonces, si se quiere cuidar la salud y se busca un bienestar general o integral (cuerpo, mente, alma), se deben considerar aspectos como la actividad física, la nutrición, el descanso y la adecuada gestión o manejo de emociones.
- Que más allá de practicar ejercicios físicos de manera aislada, se les propone a las y los profesionales del CEBE, desarrollar en las y los estudiantes del nivel primario y la etapa de TVA las competencias “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” mediante actividades físicas enmarcadas en juegos recreativos y deportivos.
- Que los juegos recreativos son un importante medio de expresión de los pensamientos y de las emociones del ser humano, que, en ocasiones, no pueden aflorar directamente ya que al jugar las y los estudiantes exteriorizan conflictos internos y se minimizan los efectos de experiencias negativas. Los tipos de juegos que más favorecen el desarrollo de las competencias del área de EF son: los juegos sensoriales, los juegos de construcción, los juegos cooperativos, los juegos de reglas o estructurados y los juegos tradicionales.
- Que los juegos sensoriales incluyen los circuitos sensoriales, cuyo objetivo es que las niñas, niños y adolescentes del CEBE vivencien y disfruten sus siete sentidos para así autorregular o autoestimular las hiper- e hiposensibilidades propias de la falta de integración sensorial, el espectro autista u otras condiciones. Con ello, las y los estudiantes

serán capaces de enfrentar mejor las barreras relacionadas a la falta, al exceso o a la recarga de estímulos que suelen presentar ciertos contextos o entornos cotidianos.

- Que cuando hablamos de deporte, debemos considerar que existen una serie de opciones o posibilidades para que las personas con discapacidad desarrollen este tipo de actividad física y disfruten de sus beneficios, como el deporte inclusivo, el deporte adaptado y el deporte paraolímpico.
- Que el deporte inclusivo es un enfoque hacia la práctica deportiva que no discrimina entre atletas por sus habilidades o condiciones. Esto facilita la participación de personas con y sin discapacidad en un mismo equipo respetando el objetivo de la disciplina deportiva. Bajo esta perspectiva, no se impulsa ningún tipo de separación que prive de sus derechos y de su dignidad a las y los atletas con discapacidad.
- Que para favorecer el desarrollo físico-motriz de las y los estudiantes de los CEBE son condiciones necesarias: los espacios accesibles (ambientes y entornos) como lugares para la acción, la expresión libre, el movimiento, el juego, el deporte, la actividad físico-motriz y lúdica, y la emoción; y la organización del tiempo (los horarios) que se deberán destinar específicamente a la EF y sin olvidar que el movimiento y la necesidad de expresarse de manera física y motriz se dan de manera natural en niñas, niños y adolescentes.

## Capítulo 2

### EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL PRIMARIO DEL CEBE





## 2.1 ¿QUÉ ES EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y CUÁL ES SU ENFOQUE EN EL NIVEL PRIMARIO Y EN LA ETAPA DE TVA DEL CEBE?

En el Programa Curricular de Educación Primaria, el Minedu (2016) señala que la evolución de la EF actualmente está determinada por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas sociales respecto a la formación de hábitos relacionados con el bienestar físico, psicológico y emocional han hecho que esta área haya cobrado cada vez más fuerza e importancia en los currículos escolares.



A través de la EF se busca que las y los estudiantes del nivel primario y de la etapa de TVA desarrollen conciencia con respecto al cuidado de su salud y de la de las y los demás, de manera que sean autónomas/os y capaces de tomar sus propias decisiones para mejorar su calidad de vida. Es por ello que esta área se ocupa de promover y facilitar que practiquen una vida activa y saludable. Para ello, se desarrollan tres competencias:

Figura 5

### Competencias del área de Educación Física en el nivel primario y en la etapa de TVA del CEBE

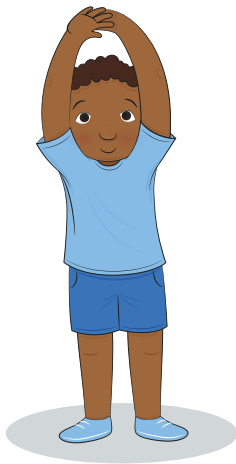
1. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

2. Asume una vida saludable

3. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices

El Minedu (2016) explica también que el área de EF se sustenta en el enfoque de la corporeidad, que entiende al cuerpo más allá de su realidad biológica, ya que implica también hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer.

Se refiere a valorar el movimiento intencionado de las y los estudiantes, guiadas/os por sus necesidades e intereses particulares, y tomando en cuenta sus posibilidades de acción en una interacción permanente con su entorno. Es un proceso dinámico que se desarrolla a lo largo de la vida a partir del actuar autónomo de niñas, niños y adolescentes, que se manifiesta en la modificación y/o reafirmación progresiva de su imagen corporal, la cual se integra con otros elementos de su personalidad en la construcción de su identidad personal y social.

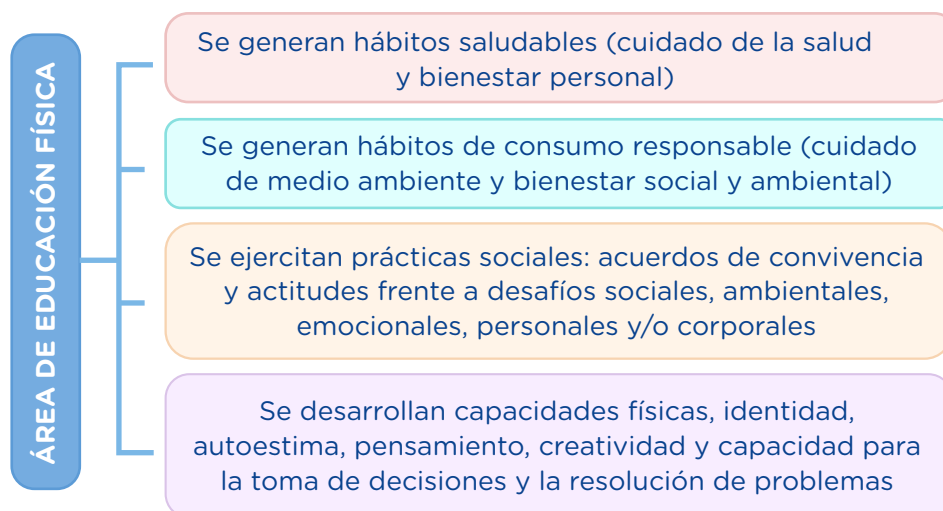


En el área de EF se pone énfasis, además, en adquirir aprendizajes relacionados con generar hábitos de vida saludables y hábitos de consumo responsable no solo en la práctica de la actividad física, sino también en el desarrollo de una conciencia relacionada al cuidado de la salud y del ambiente, que empieza por valorar la calidad de vida. Es decir, estos aprendizajes implican un conjunto de conocimientos relacionados con el cuidado de la salud y el bienestar personal, social y ambiental, lo que va a permitir llevar a la práctica dichos aprendizajes.

Otro eje central es la relación que establecen las y los estudiantes cuando interactúan con las y los demás a través de la práctica de actividad física y de los papeles asumidos en diferentes contextos. Niñas, niños y adolescentes interactúan ejercitando su práctica social; establecen normas de convivencia; incorporan reglas, pautas de conducta, acuerdos y consensos; y asumen actitudes frente a los desafíos que se les presentan, ya sean sociales, ambientales, emocionales, personales, interpersonales y/o corporales.

Además, en el área de EF se desarrollan no solo las capacidades físicas de las y los estudiantes, sino también su identidad, autoestima, pensamiento, creatividad y capacidad para la toma de decisiones y para la resolución de problemas en contextos de actividad física y en su vida cotidiana. Es decir, se busca contribuir en el proceso de formación y desarrollo humano de las y los estudiantes para su bienestar y el de su entorno.

Figura 6  
Beneficios del desarrollo de las competencias del área de Educación Física



En las instituciones educativas del Perú y del mundo, hasta hace unos años, la EF se llevaba a cabo de manera tradicional: se basaba en ejercicios intensos y repetitivos (de fuerza, resistencia, agilidad, etc.) o en la enseñanza de fundamentos deportivos con la finalidad de lograr un desarrollo físico y motor; además, se priorizaba la competitividad y el rendimiento de las y los estudiantes, dejando de lado otros aspectos, como los mencionados en la Figura 6.

En cambio, actualmente se reconoce el valor socializador del juego y del deporte como primera manifestación de tolerancia y respeto hacia las y los demás, tomando en cuenta la diversidad de las y los estudiantes, en un contexto de aceptación y apertura, con lo que se evita cualquier forma de discriminación. En este sentido, las actividades que se plantean para el desarrollo de las competencias propuestas desde el área de EF van encaminadas a que el conjunto de las y los estudiantes participe equitativamente y respetando su identidad y su variabilidad.



Es importante planificar y llevar a cabo actividades físicas y recreativas que enfatizen el aspecto socioemocional; además, se debe promover que las y los estudiantes compartan entre ellas/os, se expresen con libertad, se sientan seguras/os y cómodas/s, e interactúen con las y los demás.

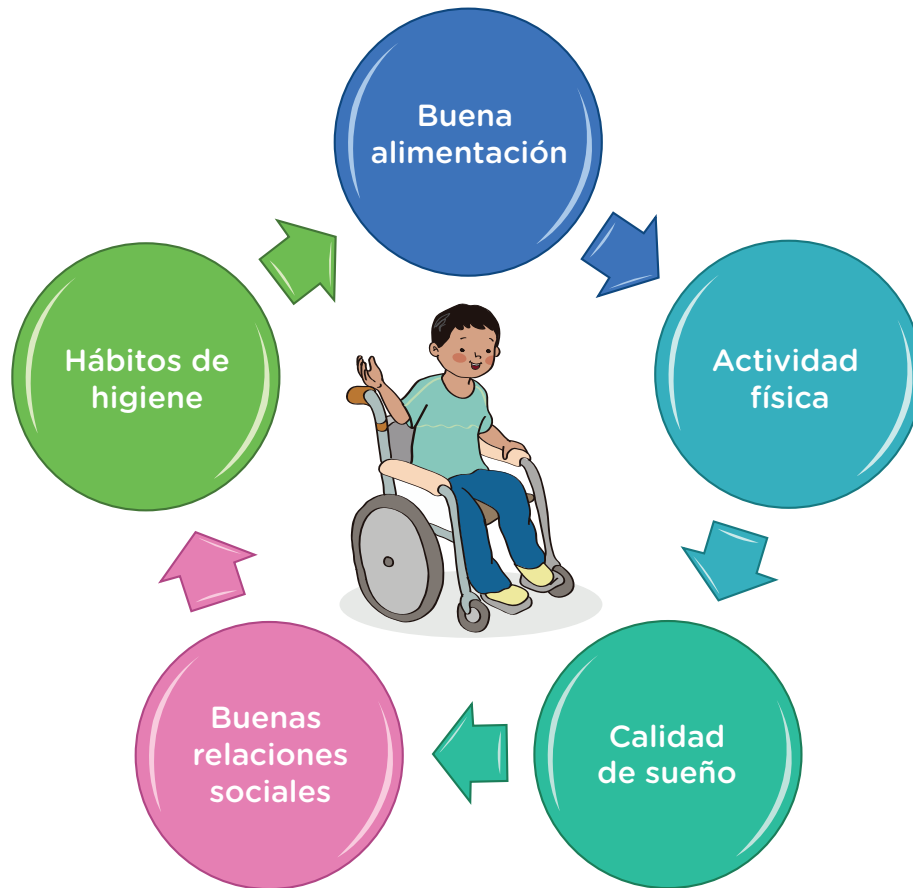
## 2.2 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CUIDADO DE LA SALUD EN EL MARCO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

Como señala el Minedu (2021) en el DS 007-2021-MINEDU, las niñas, los niños y las/los adolescentes de los CEBE tienen una condición de discapacidad severa y requieren apoyos permanentes y especializados; por ello, suelen ser más vulnerables y necesitan mayores medidas de prevención con respecto al cuidado de su salud y bienestar personal. Es importante que, como profesionales de los CEBE, desde el área de EF desarrollen en sus estudiantes aprendizajes relacionados con generar hábitos de vida saludables y una adecuada calidad de vida. Es decir, las competencias de esta área deben permitir el desarrollo, entre otras cosas, de un conjunto de conocimientos y desempeños relacionados con el cuidado de la salud y el bienestar personal.

La salud es un derecho fundamental de toda persona y es entendida como el equilibrio del bienestar físico, mental, emocional y social. Por ello, la educación escolar debe promover la mejora de la calidad de vida mediante el fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables tanto para las y los estudiantes de los CEBE como para su entorno familiar. En la Figura 7 se detallan los diferentes hábitos saludables que se deben considerar para favorecer el bienestar personal de las y los estudiantes.

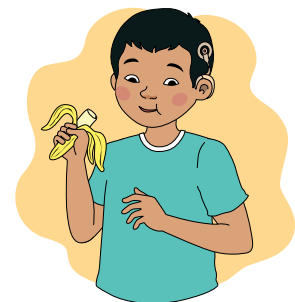
Figura 7

Hábitos saludables que favorecen el bienestar personal de las y los estudiantes del CEBE



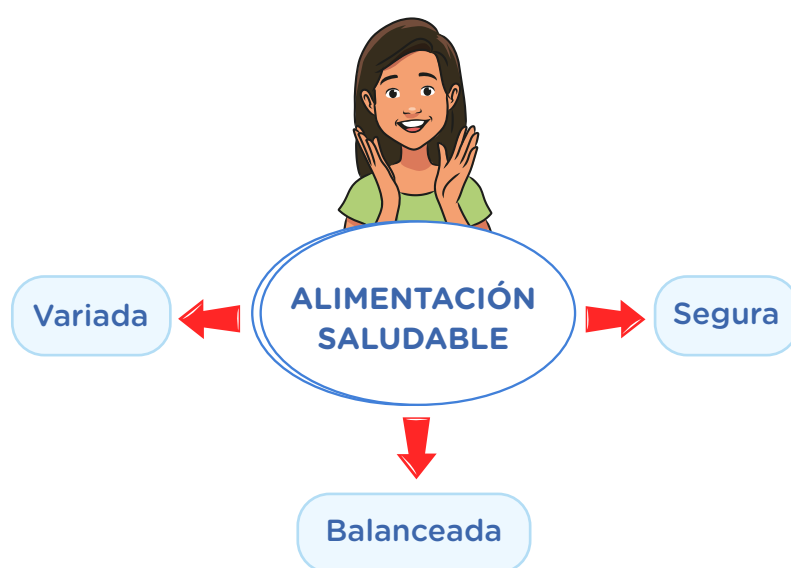
A continuación se describen brevemente estos cinco aspectos, los cuales son fundamentales para el desarrollo integral de las y los estudiantes de los CEBE y para su salud personal, bienestar general y calidad de vida.

**a) Buena alimentación.** Para una alimentación saludable, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) recomienda aumentar el consumo de grasas saludables, frutas, verduras y agua potable. Las y los estudiantes de los CEBE asumen una vida saludable cuando diferencian tanto los alimentos saludables de su dieta personal y familiar como los momentos adecuados para ingerirlos. Como profesionales de los CEBE, es necesario que desarrollen estos



aprendizajes tanto en niñas, niños y adolescentes como en sus familias; de esa forma, disminuirán las consecuencias que provoca una alimentación no adecuada (desnutrición, obesidad, deficiencia de nutrientes, anemia, irritabilidad, entre otras) y se fomentará una alimentación balanceada y sana, la cual brinda beneficios como piel, dientes y ojos saludables; buen desarrollo muscular; peso saludable; huesos fuertes; adecuado desarrollo cerebral; crecimiento óptimo; inmunidad; buen funcionamiento del sistema digestivo, etcétera.

Figura 8  
Características de una alimentación saludable



**Nota.** Adaptado de *Promoviendo estilos de vida y alimentación saludable en las y los estudiantes de JEC*, por Minedu, 2016 (<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/5564>).

**b) Actividad física.** La OMS (2022) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La OMS señala también que la actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento; en ese sentido, en muchos estudios se ha demostrado que la actividad física regular es fundamental para mantener un peso corporal saludable y una salud mental adecuada, y, por ende, permite mejorar la calidad de vida y el bienestar general.

Las y los estudiantes de los CEBE asumen una vida saludable cuando diferencian las posturas que las y los ayudan al buen desempeño en la práctica de actividades físicas, recreativas y de la vida cotidiana; también



la asumen cuando reconocen la importancia del autocuidado y cuando participan frecuentemente en la práctica de actividades lúdicas regulando el esfuerzo que realizan. A menos que la/el estudiante del CEBE presente una deficiencia motora grave y/o tenga una indicación médica específica de no llevar a cabo ciertas actividades corporales, la actividad física será de suma importancia en su desarrollo como parte de los hábitos saludables que debe incorporar a su vida cotidiana.

Las y los profesionales en terapia física y/u ocupacional serán de gran apoyo para las y los docentes en lo que respecta a la práctica de actividad física de sus estudiantes, ya que cuentan con conocimientos y experiencia relacionadas al desarrollo motor y su habilitación o rehabilitación. A continuación se detallan ejemplos de beneficios que aporta la actividad física al desarrollo motor y corporal, y a la salud general de niñas, niños y adolescentes:

- Mejora la movilidad, el equilibrio y la coordinación corporal.
- Se adquiere fortaleza y resistencia corporal.
- Se aumenta y/o se mantiene la solidez de los huesos.
- Se controla el peso corporal, con lo que se evita el sobrepeso o la obesidad.
- Aumenta la autoestima, permite controlar la ansiedad y mejora el estado de ánimo.
- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión.
- Disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.
- Fomenta la socialización, ya que, generalmente, la actividad física se desarrolla en grupo con compañeras/os, amigos/os y/o familiares.



**c) Calidad de sueño.** En las investigaciones en el campo de la neurociencia se reconoce al sueño como un factor importante en el

desarrollo humano. El sueño no es solo un estado de descanso, sino también un momento de intensa actividad cerebral; entre sus funciones están la revisión de las redes neuronales, la consolidación del aprendizaje y la recuperación del desgaste físico producto del metabolismo del cuerpo y el crecimiento. La falta de sueño puede alterar a las y los estudiantes porque les afecta tanto en lo emocional como en lo biológico, ya que disminuye sus defensas y les genera irritabilidad, depresión, cansancio físico, retraso en el crecimiento, cambios en los hábitos de alimentación, entre otros.



En tal sentido, las y los profesionales de los CEBE deben desarrollar hábitos saludables con respecto a la cantidad y calidad del sueño en sus estudiantes y familias, como, por ejemplo, dormir al menos ocho horas diarias y tener una rutina y una higiene adecuadas del sueño: acostarse y levantarse más o menos en el mismo horario cada día, dejar de ver las pantallas unas horas antes de dormir, no comer inmediatamente antes de dormir, tener un espacio propio para dormir (es decir, que la/el estudiante no duerma con las personas adultas), entre otras.

**d) Buenas relaciones sociales.** Como son seres sociales por naturaleza, las niñas, los niños y las/los adolescentes necesitan relaciones sociales saludables para tener un buen equilibrio mental. El continuo aislamiento puede desencadenar en un deterioro gradual de las capacidades físicas y mentales. Para lograr buenas relaciones sociales, es necesario desarrollar vínculos afectivos sanos y positivos. A través de las relaciones sociales se generan emociones, las cuales son un eje transversal de la vida; la neurociencia reconoce que el pensamiento no se desarrolla sin las emociones, ya que estas son las que nos mueven, por lo que aquello que aprenden las y los estudiantes en las diferentes dimensiones del desarrollo (sensorial, motor, cognitivo, emocional, social y moral) se logra gracias a las emociones.

Es importante que las y los estudiantes de los CEBE, especialmente las y los que presentan una condición relacionada al trastorno del



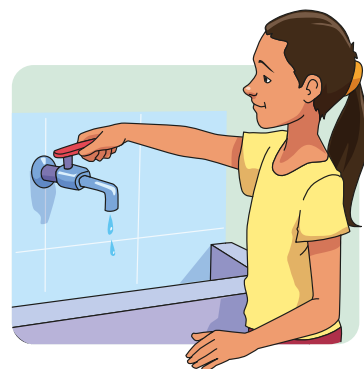


espectro autista (TEA) que les genera dificultades para las interacciones sociales, tengan la oportunidad y el apoyo para relacionarse con las y los demás, según sus posibilidades y respetando sus tiempos y formas de vincularse social y afectivamente. Como profesionales del CEBE, es

importante que favorezcan ambientes que sean seguros y saludables en lo social, de tal manera que sus estudiantes se sientan queridas/os y respetadas/os, y que crezcan con la seguridad emocional que necesitan para su adecuado desarrollo integral y su bienestar personal.

**e) Hábitos de higiene.** La higiene tiene por objeto prevenir las enfermedades y mantener un buen estado de salud, por lo que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal como social. Las y los estudiantes de los CEBE asumen una vida saludable cuando realizan, con autonomía, prácticas de cuidado personal al asearse, vestirse, etc. Como profesionales del CEBE, deben favorecer la autonomía de sus estudiantes en cuanto al aprendizaje y la práctica cotidiana de hábitos de higiene, como, por ejemplo, lavarse las manos, asearse después de miccionar o defecar, lavarse los dientes, etc. Es conveniente trabajar con las familias para que, en sus respectivos hogares, pongan en práctica los hábitos de higiene aprendidos en la IE, ya que así se podrán incorporar estos hábitos de higiene más rápida y efectivamente.

Las niñas, los niños y las/los adolescentes de los CEBE tienen derecho a conocer su cuerpo, su mente y sus emociones; a aprender a cuidarlas; a vivir en un entorno seguro y saludable; a integrarse a un grupo social desde el respeto, y a vivir libres de violencia. La educación es clave para lograr un bienestar personal y una buena calidad de vida, así como para prevenir problemas de salud; además, el desarrollo de actitudes y hábitos responsables y autónomos contribuyen a garantizar estos derechos. Las IE juegan un papel crucial tanto en el desarrollo de competencias relacionadas al bienestar como en la promoción de hábitos saludables.



En ese sentido, los CEBE deben promover el derecho a la salud de las y los estudiantes en condición de discapacidad y deben comprometerse con el derecho a la salud a través de acciones concretas como las siguientes:

- Promover la salud involucrando a toda la comunidad educativa.
- Proporcionar ambientes seguros y saludables.
- Fortalecer hábitos saludables a través de la práctica diaria.
- Trabajar con los EID en pro de la salud de las y los estudiantes.
- Mantener convenios con instituciones que brinden acceso a servicios de salud.



La salud personal de las y los estudiantes se basa en mantener el cuerpo y la mente en bienestar y equilibrio para que disfruten de todo aquello que las y los rodea (en definitiva, para que sean felices).

### **2.3 ¿CÓMO SE LLEVA A CABO LA PLANIFICACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL PRIMARIO Y EN LA ETAPA DE TVA DEL CEBE EN EL MARCO DEL CNEB?**

Como ya se ha mencionado en esta guía, a diferencia del nivel inicial, que cuenta con una sola competencia en el área psicomotriz, en el nivel primario y la etapa de TVA existe el área de EF, desde la cual se desarrollan tres competencias. La primera es “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” (la misma que se ha mencionado para el nivel inicial) y las dos siguientes son “Asume una vida saludable” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”, tal y como podemos observar en la Tabla 2.

Tabla 2  
Competencias para el nivel primario y la etapa de TVA del CEBE

NIVEL/ETAPA	ÁREAS	COMPETENCIAS
PRIMARIA	Personal Social	• Construye su identidad.
		• Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.
	Educación Física	• Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.
		• Asume una vida saludable.
		• Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
	Comunicación	• Se comunica oralmente en su lengua materna.
		• Lee diversos tipos de texto en su lengua materna.
		• Escribe diversos tipos de texto en su lengua materna.
	Arte y Cultura	• Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.
		• Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico-culturales.
	Matemática	• Resuelve problemas de cantidad.
		• Resuelve problemas de forma, movimiento y localización.
	Ciencia y Tecnología	• Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.
	<b>6 ÁREAS</b>	<b>13 COMPETENCIAS</b>

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	• Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.
	• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.

**Nota.** Adaptado de la guía de orientaciones *La Planificación Curricular de Aula en el Centro de Educación Básica Especial (CEBE)* (p. 38), por Minedu, 2023 (<https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/guia-cebe.pdf>).

El desarrollo de las competencias de EF se puede planificar desde las unidades de aprendizaje (y sus respectivas actividades de aprendizaje) y desde los talleres.



### 2.3.1 DESDE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE Y SUS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Como señala el Minedu (2023) en la guía de orientaciones *La planificación curricular de aula en el Centro de Educación Básica Especial (CEBE)*, las unidades de aprendizaje son una forma de desarrollar aprendizajes de manera integral partiendo de los intereses y necesidades de las y los estudiantes, de sus fortalezas, de las barreras que afrontan y de los apoyos que requieren. Durante la implementación de las unidades de aprendizaje se desarrollan competencias (como las del área de EF y otras) a través de actividades articuladas entre sí y se abordan temáticas que responden a la curiosidad de las y los estudiantes, a sus intereses o a problemáticas vinculadas a su vida o a su contexto más cercano. En la Figura 9 se muestra el esquema que se considera al planificar las unidades de aprendizaje.

Figura 9  
Esquema para la planificación de las unidades de aprendizaje en el CEBE

**UNIDAD DE APRENDIZAJE...**  
(Número y título de la unidad)

Fecha:  
Duración:  
Nivel, ciclo y grado:  
Situación significativa:  
Propósito de aprendizaje (¿qué aprendizajes promoveremos?):

<b>COMPETENCIAS</b> Considerar el nivel de desarrollo de la competencia que se quiere lograr	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>
ENFOQUES TRANSVERSALES	

**ACTIVIDADES PROPUESTAS**

1

2

3

4

5

**Nota.** De *La planificación curricular de aula en el Centro de Educación Básica Especial (CEBE). Guía de orientaciones*. Minedu (2023).

## Actividades de aprendizaje

Las actividades de aprendizaje que conforman la unidad de aprendizaje las define la/el docente, quien propone y diseña un conjunto de acciones articuladas entre sí como una ruta o camino posible que seguir; además, estas actividades de aprendizaje guían el desarrollo de la unidad de aprendizaje. La planificación de las actividades de aprendizaje se lleva a cabo considerando el esquema que se muestra en la Figura 10.

Figura 10  
Esquema para la planificación de actividades de aprendizaje

**ACTIVIDAD...**  
(Número y nombre de la actividad)

Propósito de aprendizaje

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Recursos y materiales

Descripción de la actividad

- Inicio
- Desarrollo
- Cierre

**Nota.** De *La planificación curricular de aula en el Centro de Educación Básica Especial (CEBE). Guía de orientaciones*. Minedu (2023).

A continuación se presenta un ejemplo de cómo planificar una actividad de aprendizaje del área de EF del nivel primario del CEBE.

## Actividad de aprendizaje: “Represento ritmos con el cuerpo”

**Fecha:** (día, mes y año)

**Nivel, ciclo y grado:** 1.º y 2.º grado de primaria (ciclo III)

### **Propósito de aprendizaje:**

Desde antes de nacer ya estamos en contacto con los sonidos del cuerpo cuando escuchamos el latido del corazón o las vibraciones del útero de mamá. Conforme vamos creciendo, el cuerpo nos brinda, de manera natural, la posibilidad de crear diferentes sonidos para jugar, expresarnos y comunicarnos. El movimiento es parte fundamental del aprendizaje: cuando las y los estudiantes retan al cuerpo, se fomenta su autonomía y su capacidad de pensamiento, y se desarrollan sus habilidades motrices, que son necesarias para la construcción de su autoestima y su personalidad. En esta actividad de aprendizaje, las y los estudiantes exploran nuevos movimientos y gestos para representar ritmos sencillos, cuyo origen es su propio cuerpo. Podrán jugar creando ritmos con las manos, los pies y otras partes del cuerpo.

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explora movimientos y gestos para representar ritmos sencillos con su propio cuerpo.</li><li>• Imita movimientos y gestos que realiza la/el docente con su propio cuerpo.</li></ul>

### **Recursos y materiales:**

- Melodía suave (opcional)
- Cintas con cascabeles
- Mesa, caja o cajón
- Papel periódico
- Hojas, plumones, crayolas o colores para dibujar

### Descripción de la actividad:

**Inicio:** En un espacio despejado inviten a sus estudiantes a realizar estiramientos, como levantar los brazos, tocar la punta de los pies con las manos o rotar la cabeza, las muñecas y/o los tobillos, etc. Recuerden describir en voz alta las acciones que van realizando y dejen que ellas y ellos también propongan movimientos. Pueden acompañar este momento con una melodía suave.

**Desarrollo:** Invítenlas/os a explorar, probar y descubrir los movimientos, gestos y sonidos que pueden hacer con su propio cuerpo. Denles algunas ideas, como, por ejemplo, “¡podemos aplaudir con las manos!”, “¡podemos zapatear con los pies!”, “¡podemos palmear las piernas con las manos!”, “¿qué más podemos hacer?”.



Después traten de que representen ritmos muy sencillos con el cuerpo imitando las acciones que ustedes ejecutan; por ejemplo: dar un aplauso (iplas!), dar dos aplausos (iplas, plas!), zapatear con un pie (itap!), zapatear con un pie y luego con el otro (itap, tap!). Si sus estudiantes son capaces de imitar ciertos ritmos sencillos, pueden probar con otros sonidos del cuerpo o incrementar el nivel de dificultad; por ejemplo: iplas, plas, plas! o itap, tap - tap, tap! También pueden aplaudir o zapatear rápido y lento, o hacer silencio entre aplauso y aplauso; por ejemplo: iplas! (silencio) iplas!



Otras opciones para incorporar al juego son las siguientes:

- Colocar cintas con cascabeles en los tobillos de sus estudiantes para que perciban mejor el movimiento de los pies.
- Bailar y jugar a ponerse en diferentes posiciones (p. ej., sentadas/os, arrodilladas/os o echadas/os) para explorar nuevas posibilidades de movimiento y sonido.
- Utilizar una mesa, una caja o un cajón como superficies sobre las cuales hacer sonidos con las palmas de las manos.
- Colocar papel periódico sobre el cual puedan saltar, lo que les permitirá generar otros movimientos y sonidos.
- Ubicar a las y los estudiantes frente a frente para que creen sonidos juntos. Pueden chocar las palmas de las manos y escuchar cómo suenan.



**Cierre:** Pregúntenles qué movimientos, sonidos, gestos o ritmos les gustaron más y si les gustó más aplaudir, zapatear o palmearse las piernas con las manos. Luego, en hojas de papel, motívenlas/os a dibujar y a representar sus movimientos favoritos; no importa si solo hacen círculos, líneas o garabatos: intenten que recuerden ciertos movimientos o sonidos y que los representen en un papel.



Jugar a explorar movimientos y sonidos con el cuerpo es una manera de fomentar la motricidad y la expresión corporal de manera divertida. Crear ritmos sencillos con el cuerpo potencia la creatividad, la atención y la memoria, y también es un medio para expresar emociones y pensamientos. El aprendizaje se potencia cuando se brinda a las y los estudiantes la oportunidad de explorar con libertad y disfrute.

### 2.3.2 DESDE LOS TALLERES



En el CEBE, los talleres son una forma de desarrollar aprendizajes de manera integral a partir de los intereses y necesidades de las y los estudiantes. En estos talleres se desarrollan competencias a través de actividades o experiencias de aprendizaje que son previstas por la/el docente, quien, con el apoyo del equipo interdisciplinario, organiza el espacio y los materiales necesarios para promover el desarrollo de estas actividades o experiencias.

En el nivel primario y la etapa de TVA del CEBE se llevan a cabo talleres de EF o deportivos (deportes grupales, individuales, adaptados o inclusivos) para desarrollar las competencias del área de EF “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, “Asume una vida saludable” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”. Estos talleres deben implementarse al menos tres veces por semana, ya que permiten el logro de aprendizajes fundamentales para el adecuado desarrollo de las niñas, los niños y las/los adolescentes de este nivel y etapa, quienes necesitan desarrollar el movimiento, el juego, la exploración y la expresión, debido a que son actividades primordiales e insustituibles para su óptimo desarrollo motor, cognitivo, social y emocional.

Es importante que cada CEBE y cada docente, con el apoyo de su equipo interdisciplinario, se organicen de manera entusiasta y responsable para implementar los talleres de EF y deportivos, tomando en cuenta las características de las niñas, los niños y las/los adolescentes (ciclo, grado, edad, demandas educativas, fortalezas, barreras que enfrentan, apoyos que requieren, etc.), de las familias y del contexto en el que se inserta la IE.

Los talleres los define la/el docente, con el apoyo del EID, quienes proponen y diseñan un conjunto de acciones articuladas entre sí como una ruta o camino posible que seguir. La planificación de los talleres se lleva a cabo considerando el esquema que se muestra en la Figura 11.

Figura 11  
Esquema para la planificación de talleres

TALLER DE...  
(Tipo y nombre del taller)

Fecha:  
Nivel, ciclo y grado:  
Propósito de aprendizaje:

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Organización del espacio, recursos y materiales:  
Secuencia metodológica

- Inicia
- Desarrollo
- Cierre

**Nota.** De *La planificación curricular de aula en el Centro de Educación Básica Especial (CEBE). Guía de orientaciones.* Minedu (2023).

A continuación se presenta un ejemplo de cómo planificar un taller del área de EF para estudiantes del nivel primario del CEBE, en el cual se sugiere que practiquen el yoga. Veamos antes los beneficios del yoga y por qué se recomienda para las y los estudiantes del CEBE.

El yoga es bueno para el conjunto de niñas, niños y adolescentes, sin importar condición ni edad; además, gracias a un estudio canadiense, ahora se conoce que es una herramienta esencial para niñas, niños y adolescentes con trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), ya que aporta grandes beneficios como mejorar la atención, la concentración y el autocontrol; controlar la impulsividad; canalizar las emociones (en especial la ira, la ansiedad y el estrés); así como mejorar la relación con el entorno, la autoestima y la confianza en una/o misma/o. El yoga basa sus ejercicios en el control de la respiración y la postura corporal, lo que alivia tensiones y mejora la concentración. En el estudio antes mencionado se comprobaron mejoras cognitivas en niñas, niños y adolescentes en cuanto a su comportamiento y al tiempo de reacción ante los estímulos.

## Taller de Educación Física: “¡Vamos a hacer yoga!”

**Fecha:** (día, mes y año)

**Nivel, ciclo y grado:** 1.º y 2.º grado de primaria (ciclo III)

**Propósito de aprendizaje:**

A través del yoga, las niñas, los niños y las/ los adolescentes ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas que son muy comunes en la sociedad actual. Para ellas y ellos, la práctica del yoga será como un juego en el que hay que estirar el cuerpo y respirar. En esta actividad se propone practicar ciertas



posturas de yoga para que las y los estudiantes sean autónomas/os al explorar las posibilidades del cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos.

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practica posturas de yoga para explorar las posibilidades del cuerpo.</li> <li>• Ejercita la respiración para relajarse.</li> </ul>

**Organización del espacio, recursos y materiales:**

**Espacio:** Elegir un espacio amplio y tranquilo; puede ser la sala de psicomotricidad, el patio del recreo, un jardín, un parque u otro que permita que las niñas, los niños y las/los adolescentes se muevan y se relajen sin mayores distracciones.

### Recursos y materiales:

- Ropa holgada y cómoda.
- Colchonetas, alfombrillas o una superficie apropiada para que las niñas, los niños y las y los adolescentes pueden estar cómodas/os y descalzas/os.

### Descripción de la actividad:

**Inicio:** Motiven a sus estudiantes contándoles, con entusiasmo, que van a practicar un juego que se llama yoga y que este sirve para estirar el cuerpo y aprender a respirar mejor. Pregúntenles si conocen o han practicado este juego y pídanles que estiren el cuerpo; de esa manera explorarán libremente sus posibilidades. Dejen que, durante un rato, descubran las partes del cuerpo y las diversas posturas y movimientos que pueden hacer con ellas.

**Desarrollo:** Aprender a respirar es una parte esencial del yoga. Inhalar y exhalar por la nariz es fundamental para que la niña, el niño o la/el adolescente se estire y tenga el equilibrio necesario para practicar las posturas del yoga. Una vez que el grupo controle su respiración, podrán empezar con las posturas.

Practiquen las posturas poco a poco, como si fuera un juego. No les exijan que repitan una postura una y otra vez, porque eso puede aburrirles. Varíen las posturas y los movimientos poco a poco y a un ritmo con el que las niñas, niños y adolescentes no pierdan la concentración. El ánimo, la motivación y una actitud positiva y alegre son cruciales.

A continuación se muestran posturas sencillas que no requieren demasiado esfuerzo y que son divertidas y recomendadas para niñas, niños y adolescentes:

a) **El gato.** Es una postura clásica del yoga y una de las más divertidas para niñas, niños o adolescentes, ya que imita los movimientos de un gato mientras se estira. Para hacerla deben colocarse sobre las manos y las



rodillas; luego, con una inspiración profunda, tienen que levantar la cabeza y arquear la espalda hacia abajo. Pasados unos segundos en esta posición, deben arquear la espalda hacia arriba y acercar la barbilla al pecho mientras exhalan.



b) **El perro.** Con esta postura, niñas, niños y adolescentes estirarán los músculos de la parte posterior del cuerpo mientras imitan los movimientos de estiramiento de un perro. Deben colocar las manos y las rodillas sobre el suelo mientras inspiran profundamente, y estirar las piernas y los brazos hasta formar

una letra uve invertida. Cuando estén en esa posición, deben relajar la cabeza y mirar los pies antes de exhalar el aire y regresar a la postura inicial.

c) **El árbol.** Es una postura excelente para estimular el equilibrio en las niñas, los niños y las/los adolescentes. Para realizarla deben ponerse de pie con las piernas juntas y los brazos extendidos, simulando que son árboles. Cuando estén en esa posición, deben flexionar la pierna derecha y apoyarla sobre la pantorrilla o muslo izquierdo. Quienes tengan más equilibrio podrán juntar las palmas de las manos por delante del pecho. Manteniendo esa postura, deben tomar aire por la nariz de forma profunda y exhalar a medida que vuelven a la posición original. La postura se debe repetir con la otra pierna.



d) **La montaña.** Para hacer esta postura deben pedirles a las niñas, los niños y las/los adolescentes que se sienten con las piernas cruzadas, la espalda recta y las palmas de las manos juntas a la altura del pecho. Mientras toman aire por la nariz, deben estirar los brazos por encima de la cabeza, como si quisieran tocar el cielo. Tras unos segundos en esa postura, deben pedirles que exhalen mientras bajan las manos lentamente.

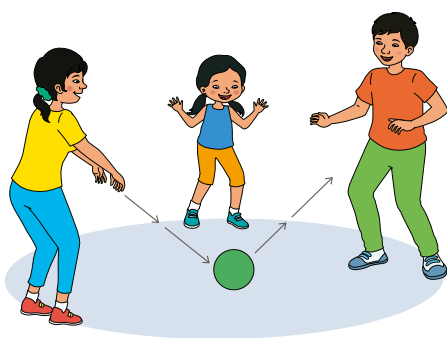
e) **El niño.** Esta postura consiste en imitar la posición de una/un bebé en el vientre de su madre. Para ello, deben pedirles a las niñas, los niños y las/los adolescentes que apoyen las rodillas en el suelo, de tal manera que los glúteos queden apoyados sobre los talones. Cuando estén en esa posición, deben estirar los brazos mientras apoyan la frente en el suelo. Es una posición ideal para combinarla con ejercicios de respiración.



**Cierre:** Terminada la actividad, deben respirar nuevamente para volver a la calma y recoger sus experiencias. Háganles preguntas a las niñas, los niños y las/los adolescentes como “¿cómo se sintieron?”, “¿les gustó hacer yoga?”, “¿quisieran repetirlo otro día?” o “¿qué otras posturas podríamos hacer?”. Pueden pedirles que representen las posturas que realizaron con el cuerpo dibujándolas en un papel o moldeándolas con plastilina, masa casera, etcétera.

### 2.3.3 ¿CÓMO SE EVIDENCIA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

#### A) SOBRE LA COMPETENCIA “SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD”



En el Programa Curricular de Educación Primaria, el Minedu (2016) señala que las y los estudiantes se desenvuelven de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprenden y toman conciencia de sí mismas/os en interacción con el espacio y con las personas de su entorno, lo que les permite construir su identidad y autoestima. También lo hacen cuando interiorizan y organizan sus movimientos eficazmente, según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Del mismo modo, se desenvuelven de manera autónoma a través de su motricidad cuando son capaces de

expresar y comunicar a través del cuerpo manifestando ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

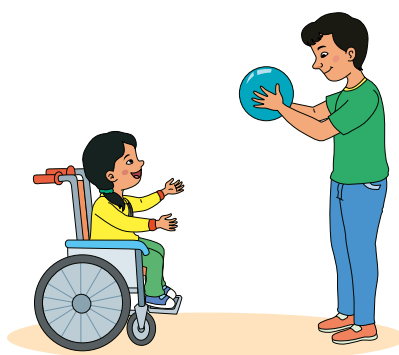
**Comprende su cuerpo:** es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación con el espacio, el tiempo, los objetos y las demás personas de su entorno, representando mentalmente su cuerpo y desarrollando su identidad.

**Se expresa corporalmente:** usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, las mímicas, las posturas y los movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento.

### **Sobre los estándares de aprendizaje de la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”**

La competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” cuenta con ocho niveles o estándares de aprendizaje. Los estándares 1 y 2 ya se han descrito en la guía de orientaciones *La psicomotricidad en el Centro de Educación Básica Especial (CEBE)* (Minedu, 2023), puesto que corresponden al nivel inicial; por lo tanto, ahora se describirán los estándares 3, 4 y 5.

Recuerden que a las y los estudiantes de los CEBE, que presentan una condición de discapacidad y enfrentan diversas barreras para el desarrollo de competencias, probablemente les tome más tiempo lograr los estándares de aprendizaje que indica el CNEB para su ciclo y requieran múltiples apoyos para ello; además, también es posible que el desarrollo de cada estándar no sea exactamente como está descrito en el CNEB. Por otro lado, si sus estudiantes presentan muchas dificultades para lograr el estándar que les corresponde por su ciclo, pueden utilizar los estándares del nivel 1 o 2; esto dependerá, en gran medida, de los resultados de sus evaluaciones psicopedagógicas, que permitirán una adecuada ubicación curricular.





A continuación se presentan los estándares de aprendizaje 3, 4 y 5 para la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.

**Estándares de aprendizaje 3, 4 y 5 para la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”**

Nivel	Descripción del estándar
Nivel 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal.</li> <li>• Ejecuta secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad.</li> <li>• Produce, con sus pares, secuencias de movimientos corporales, expresivos o rítmicos con relación a una intención.</li> </ul>
Nivel 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende cómo usar el cuerpo explorando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y ajustando la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo en diferentes etapas de las acciones motrices, con una actitud positiva y una voluntad de experimentar situaciones diversas.</li> <li>• Experimenta nuevas posibilidades expresivas del cuerpo y las utiliza para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos y pensamientos.</li> </ul>
Nivel 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende cómo usar el cuerpo en las diferentes acciones que ejecuta utilizando su lado dominante y efectúa movimientos coordinados que la/lo ayudan a sentirse segura/o en la práctica de actividades físicas.</li> <li>• Se orienta espacialmente con relación a sí mismo y a otros puntos de referencia.</li> <li>• Se expresa corporalmente con sus pares de diferentes formas, utilizando el ritmo, los gestos y los movimientos como recursos para comunicar.</li> </ul>

**Sobre los desempeños de la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”**

Recuerden que los desempeños ilustran o describen ciertas actuaciones que las y los estudiantes con un desarrollo regular o normativo suelen demostrar; sin embargo, para el caso de sus estudiantes con discapacidad, que suelen presentar alteraciones o retrasos en el desarrollo de las distintas

áreas evolutivas (motriz, sensorial, lenguaje, cognitiva, socioemocional), es probable que no actúen o se desempeñen exactamente como se describe en el CNEB, ya que enfrentan múltiples barreras y requieren de diversos apoyos para desarrollar competencias, y, por ende, para lograr los aprendizajes esperados.

Es por ello que se sugiere que adecuen los desempeños de la competencia con la que estén trabajando (en este caso es “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”), que se proponen en el Programa Curricular de Educación Primaria en el área de EF, a partir del conocimiento que tienen de las características de sus estudiantes del CEBE (sus fortalezas, las barreras que afrontan y los apoyos que requieren) tomando como referencia los estándares de aprendizaje. Veamos algunos ejemplos:

**Desempeños en el primer grado de primaria.** Cuando la/el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad y se encuentra en proceso de alcanzar el nivel esperado del ciclo III, desarrolla desempeños como los siguientes:

- a) Es autónoma/o al explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando explora conscientemente distintas bases de sustentación, conociendo en sí misma/o su lado dominante (si una/un estudiante no puede saltar, correr o lanzar se pueden proponer otras acciones como, por ejemplo, rodar, estirar los brazos, etc.).
- b) Se orienta a través de sus nociones espaciotemporales (arriba-abajo, dentro-fuera, cerca-lejos) con relación a sí misma/o y de acuerdo a sus intereses y necesidades.
- c) Descubre nuevos movimientos y gestos para representar objetos, personajes, estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes (de la naturaleza, del propio cuerpo, de la música, etc.).
- d) Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones (miedo, angustia, alegría, placer, torpeza, inhibición, rabia y otros) y representa en el juego acciones cotidianas de su familia y de la comunidad, con lo que afirma su identidad personal.

## SITUACIÓN PRÁCTICA



Julián es estudiante de un CEBE. Tiene catorce años y cursa el cuarto grado de primaria (etapa básica del TVA). Él es muy inquieto, está lleno de energía y le gusta estar ocupado y en movimiento constante porque, de lo contrario, se siente ansioso; además, es muy amable y servicial, y se alegra cuando le piden ayuda.

Su profesora Sara, que ha identificado sus fortalezas, las barreras que afronta y los apoyos que requiere, suele darle muchas tareas durante el día para que la ayude y, de paso, para que canalice esa gran energía que tiene. Por ejemplo, cuando estaban desarrollando una actividad de aprendizaje sobre nociones espaciotemporales (ver desempeño B), Sara aprovechó para reforzar dichas nociones en Julián diciéndole, por ejemplo: “¿Julián, podrías ayudarme a colocar todas las crayolas dentro de las latas?, ¿puedes mover las sillas lejos de las mesas?, ¿me ayudas a colocar las mochilas debajo de este mueble?, ¿podrías colocar las plantas cerca de la ventana?”

De esta manera, Sara favorece que Julián desarrolle y utilice funcionalmente sus aprendizajes espaciotemporales y que, al mismo tiempo, canalice sus fortalezas (gran energía, amabilidad) para disminuir barreras que afronta (la ansiedad que le provoca que no le permitan moverse) brindándole el apoyo que requiere (permitirle estar ocupado y en movimiento lo cual disminuye su ansiedad).

## B) SOBRE LA COMPETENCIA “ASUME UNA VIDA SALUDABLE”

En el Programa Curricular de Educación Primaria, el Minedu (2016) explica que las y los estudiantes asumen una vida saludable cuando tienen conciencia reflexiva hacia el logro del bienestar común, por lo que incorporan prácticas autónomas que conllevan una mejora de su calidad de vida. Esto supone la comprensión y aplicación de la actividad física para la salud, así como de los conocimientos relacionados con posturas adecuadas, alimentación e higiene corporal saludables, siempre según sus recursos y su entorno. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

**Comprende las relaciones entre la actividad física, la alimentación, la postura y la higiene corporal con respecto a la salud.** Se refiere a analizar y comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física, y cómo estos influyen en las diferentes actividades físicas o de la vida cotidiana para el logro de un estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional) según sus recursos y entorno.

**Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.** Significa asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que permitan poner en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

### **Sobre los estándares de aprendizaje de la competencia “Asume una vida saludable”**

A continuación se presentan los estándares de aprendizaje 3 y 4 (no se han considerado los estándares del nivel 1 y 2 ya que tienen como base, principalmente, el nivel 1 y 2 de la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, ni el estándar del nivel 5, ya que presenta un grado de dificultad complejo para estudiantes del CEBE).

Nivel	Descripción del estándar
Nivel 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferencia los alimentos que son y no son saludables de su dieta familiar y de su región.</li> <li>• Previene riesgos relacionados con la postura y la higiene, conociendo las que favorecen y las que no favorecen a su salud.</li> <li>• Identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades lúdicas.</li> <li>• Adapta su esfuerzo en la práctica de actividad física de acuerdo a las características de la actividad y a sus posibilidades, en la que aplica conocimientos relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración y la sudoración.</li> <li>• Realiza prácticas de activación corporal y psicológica.<sup>5</sup></li> <li>• Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo.</li> </ul>
Nivel 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferencia los alimentos saludables de su dieta familiar y los momentos adecuados para ingerirlos.</li> <li>• Diferencia las posturas que la/lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, en la que reconoce la importancia del autocuidado.</li> <li>• Participa regularmente en la práctica de actividades lúdicas, en las que identifica el ritmo cardiaco, la respiración y la sudoración.</li> <li>• Utiliza prácticas de activación corporal y psicológica antes de la actividad lúdica.</li> </ul>

### Sobre los desempeños de la competencia “Asume una vida saludable”

Les sugerimos adecuar los desempeños de la competencia “Asume una vida saludable”, que se proponen en el Programa Curricular de Educación Primaria en el área de EF, a partir del conocimiento que tienen de las características de sus estudiantes de los CEBE (sus fortalezas, las barreras que afrontan y los apoyos que requieren) tomando como referencia los estándares de aprendizaje. Veamos algunos ejemplos:

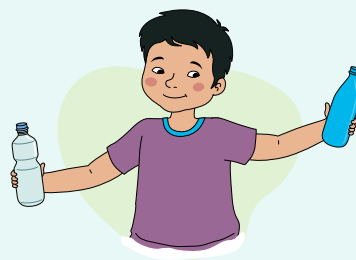
<sup>5</sup> Prácticas relacionadas con el calentamiento y la disposición de atención, concentración y motivación para la acción que va a ejecutar.

**Desempeños en el primer grado de primaria.** Cuando la/el estudiante asume una vida saludable y se encuentra en proceso de alcanzar el nivel esperado del ciclo III, desarrolla desempeños como los siguientes:

- a) Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas.
- b) Identifica en sí misma/o y en otras/os la diferencia entre inspiración y espiración, así como entre en reposo y en movimiento en las actividades lúdicas; de esa manera regula su esfuerzo al participar en actividades lúdicas.
- c) Lleva a cabo, con autonomía, prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse y al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana.
- d) Busca satisfacer sus necesidades corporales cuando tiene sed y resuelve las dificultades que le producen el cansancio, la incomodidad y la inactividad; con ello muestra su bienestar al realizar actividades lúdicas y se siente bien consigo misma/o, con las y los demás y con su entorno.

### SITUACIÓN PRÁCTICA

En el CEBE Sonrisas, las y los estudiantes, docentes y profesionales del EID están acostumbradas/os a beber muchas gaseosas. Las y los estudiantes del aula de quinto grado (etapa intermedia del TVA), a cargo de la docente Trinidad, se preocuparon por este hábito no saludable e idearon una campaña para mejorar la hidratación de todos y todas en la IE, a la que llamaron “¡Vamos a beber más agua!”.



Lo primero que hicieron es pedirles a todas las personas del CEBE que, cuando tengan sed, tomen agua en lugar de gaseosas. Además,

elaboraron carteles con dibujos que colocaron en varias paredes de la IE y que también mostraron a las familias de sus compañeras/os para que en los hogares dejen de tomar gaseosas y, en su lugar, beban más agua.

Cada vez que hacen ejercicios, juegan o, simplemente, tienen sed, las y los adolescentes del quinto grado tienen a la mano botellas de agua para hidratarse durante todo el día, sobre todo en el verano, ya que es la temporada en que hace más calor y se pierden líquidos más rápidamente. Asimismo, si ven a sus compañeras/os tomando gaseosa, les muestran los carteles y les comparten botellas de agua adicionales que tienen en el aula. A partir de estas acciones, las y los estudiantes a cargo de la docente Trinidad están desarrollando los desempeños A y D de la competencia “Asume una vida saludable”.

### C) SOBRE LA COMPETENCIA “INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES”

En el Programa Curricular de Educación Primaria, el Minedu (2016) señala que las y los estudiantes interactúan a través de sus habilidades sociomotrices durante la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.).

Desarrollar esta competencia implica que las y los estudiantes pongan en juego recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia; de esa manera se insertan adecuadamente en el grupo y resuelven conflictos de manera asertiva, empática y pertinente. Además, deben aplicar estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas mediante una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

**Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.** Supone interactuar de manera asertiva con las y los demás en la práctica lúdica y deportiva, lo que permite experimentar el placer y el disfrute que ella representa. Por otro lado, desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego,

el liderazgo, la tolerancia, la actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.

**Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.** Implica emplear los recursos personales y las potencialidades de cada integrante del equipo para el logro de un objetivo común, de tal manera que se desarrollen y apliquen reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición.

### **Sobre los estándares de aprendizaje de la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”**

A continuación se presentan los estándares de aprendizaje 3 y 4 (no se han considerado los estándares del nivel 1 y 2, ya que tienen como base, principalmente, el nivel 1 y 2 de la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, ni el estándar del nivel 5, ya que presenta un grado de dificultad complejo para estudiantes del CEBE).

<b>Nivel</b>	<b>Descripción del estándar</b>
Nivel 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toma acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den; además, propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeras/os en actividades lúdicas, en las que acepta a la/el oponente como compañera/o de juego.</li><li>• Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeras/os y oponentes para cumplir con los objetivos planteados.</li><li>• Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y a los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.</li></ul>
Nivel 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acepta a la otra persona como compañera/o de juego y busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común; además, muestra una actitud de respeto y evita juegos violentos y humillantes.</li><li>• Expresa su posición ante un conflicto con intención de resolverlo y también escucha la de sus compañeros en los diferentes tipos de juegos.</li><li>• Resuelve situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participa en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.</li></ul>



## Sobre los desempeños de la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”

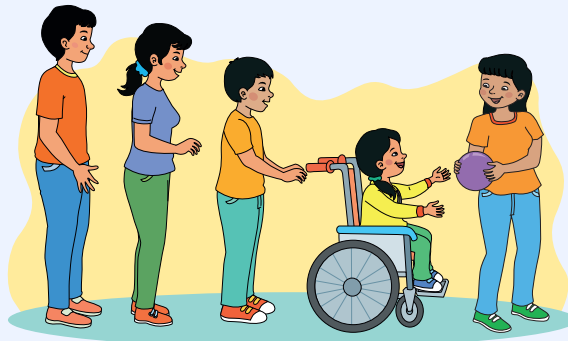
Les sugerimos adecuar los desempeños de la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”, que propone el Programa Curricular de Educación Primaria en el área de EF, a partir del conocimiento que tienen de las características de sus estudiantes de los CEBE (sus fortalezas, las barreras que afrontan y los apoyos que requieren) tomando como referencia los estándares de aprendizaje. Veamos algunos ejemplos:

**Desempeños primer grado de primaria.** Cuando la/el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices y se encuentra en proceso de alcanzar el nivel esperado del ciclo III, desarrolla desempeños como los siguientes:

- a) Asume papeles y funciones tanto de manera individual como dentro de un grupo; por tanto, interactúa de manera espontánea en actividades lúdicas y disfruta de la compañía de sus pares para sentirse parte del grupo.
- b) Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas y pequeños grupos, en los que acepta a la/el oponente como compañera/o de juego y las formas diferentes de jugar.
- c) Propone soluciones a situaciones motrices y lúdicas poniéndose de acuerdo con sus pares; de esa manera, busca cumplir con los objetivos que surjan y respeta las reglas de juego propuestas (por ellas/os mismas/os, por la/el docente, por las condiciones del entorno) en diferentes actividades lúdicas.

## SITUACIÓN PRÁCTICA

Las y los docentes de primaria y el EID del CEBE Sonrisas notaron que, durante los recreos, las y los estudiantes permanecen sentadas/os y no juegan ni se mueven como deberían hacerlo. Por ello, se propusieron



practicar juegos cooperativos durante cada recreo (ver desempeño B). Así, cada profesional se comprometió a buscar o idear nuevos juegos y, de esa manera, crearon el denominado “repositorio de juegos cooperativos del CEBE Sonrisas”.

Para llevar a cabo los juegos conforman parejas, las cuales se turnan durante la semana (una pareja cada día) para liderar los recreos y practicar estos juegos cooperativos con las y los estudiantes. Si es necesario, el terapeuta físico adecúa los juegos para aquellas/os que enfrentan barreras motrices u otras.

Uno de los juegos cooperativos que implementaron se llama “el tren”. En este juego, las y los estudiantes se ponen en fila india agarrándose de los hombros de la/el compañera/o que tienen delante, como si de un tren se tratase. Lo realmente divertido llega cuando tienen que poner una pelota en medio de cada pareja y sujetarla en la espalda de la/el compañera/o que está delante y en el pecho del que está detrás. Eso sí: no se puede tocar la pelota con las manos para sujetarla. El objetivo es llegar hasta un determinado punto sin que las pelotas se caigan al suelo.

## 2.4 TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA DESARROLLADOS PARA EL NIVEL PRIMARIO Y LA ETAPA DE TVA DEL CEBE

En este espacio de la guía de orientaciones se presentan ejemplos de tres talleres ya desarrollados para las tres competencias del área de EF. Pueden reproducirlos de la misma manera o adecuarlos a las características y al contexto de sus estudiantes del nivel primario y/o la etapa de TVA del CEBE. Recuerden que también pueden desarrollar las competencias del área de EF a partir de actividades de aprendizaje planificadas en el marco de unidades de aprendizaje.<sup>6</sup>

Durante el desarrollo de la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, algunos de los aprendizajes que se espera que desarrollen las y los estudiantes es que comprendan cómo usar su cuerpo en las diferentes acciones que realizan utilizando su lado dominante y realizando movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro en la práctica de actividades físicas; así como que se orienten espacialmente en relación a sí mismas/os y a otros puntos de referencia. Es por ello que, a continuación, se desarrollará el taller de EF denominado “Recorro un trayecto con desafíos motores”.

### Taller de Educación Física: “Recorro un trayecto con desafíos motores”

**Fecha:** (día, mes y año)

**Nivel, ciclo y grado:** 5.º y 6.º grado de primaria (ciclo V)

**Propósito de aprendizaje:**

La motricidad gruesa contribuye al desarrollo de funciones mentales: inteligencia, lenguaje, afectividad, etc. Por este motivo, es necesario brindar oportunidades para que las y los estudiantes



<sup>6</sup> Revisen cómo planificar las unidades de aprendizaje en la guía de orientaciones *La planificación curricular de aula en el Centro de Educación Básica Especial (CEBE)* (Minedu, 2023).

estén en movimiento realizando acciones y juegos de motricidad gruesa. Los trayectos con diferentes desafíos motores son recorridos que las y los estudiantes deben transitar siguiendo un orden determinado, de tal manera que, desde un punto de partida a uno de llegada, hayan podido pasar por todos los retos presentados. El propósito de este taller es que las y los estudiantes exploren las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos.

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recorre un trayecto con desafíos motores que incluyen saltar, correr, lanzar pelotas y mantener el equilibrio.</li> <li>Comprende y sigue de manera ordenada un trayecto motor desde el punto de partida hasta el punto de llegada.</li> </ul>

### **Organización del espacio, recursos y materiales:**

**Espacio:** sala de psicomotricidad con espacio suficiente para armar un trayecto con desafíos motores.

### **Recursos y materiales:**

- Elementos para señalar un punto de partida (inicio del trayecto).
- Elementos para señalar un punto de llegada (fin del trayecto).
- Plataforma de salto (la altura dependerá de las habilidades de las y los estudiantes).
- Elemento para experimentar equilibrio (línea ancha señalizada en el piso, banco de equilibrio, etc.).
- Recipientes a donde lanzar las pelotas (cajas, cestos, canastas, etc.).
- Pelotas de diferentes tamaños y materiales (plástico, tela, etc.).
- Colchonetas.

### **Descripción de la actividad:**

**Inicio:** Motiven a sus estudiantes contándoles que van a realizar un juego muy divertido. Muéstrenles el trayecto con desafíos motores, indicando el reto que deberán lograr en cada estación, así como el punto de partida y el de llegada. Indíquenles que en la primera estación deberán subir a la plataforma de salto y saltar hacia una colchoneta, luego deberán correr hacia la segunda estación y lanzar las pelotas hacia las cajas hasta que queden dentro, y, finalmente, en la tercera estación deberán caminar por la línea ancha (o el banco de equilibrio) sin salirse del camino o caerse. Dejen que sus estudiantes practiquen libremente hasta que hayan comprendido cómo realizar las acciones motrices y el orden en que deberán recorrer el trayecto motor.

**Desarrollo:** ¡Es momento de jugar! Permitan que sus estudiantes recorran, de manera autónoma, el trayecto de desafíos motores y observen si siguen el orden establecido, desde el punto de partida hasta el punto de llegada, pasando por las 3 estaciones (salto, lanzamiento y equilibrio). Todo debe estar señalizado para evitar que las y los estudiantes se confundan. Si algún estudiante lo requiere, bríndenles apoyo para saltar, lanzar las pelotas o desplazarse por la línea o banco de equilibrio. Denles aliento a lograr los desafíos y ayudar a las y los compañeros que lo requieran.

**Cierre:** Terminada la actividad, brinden un tiempo de vuelta a la calma en el que sus estudiantes bajen poco a poco la intensidad de las acciones, respiren y se relajen. Luego, háganles preguntas como “¿cómo se sintieron?”, “¿les gustó hacer el trayecto de desafíos motores?”, “¿quisieran repetirlo otro día?” o “¿qué estación les gustó más y por qué?”. Pueden pedirles también que representen las acciones motrices que realizaron con el cuerpo (saltar, lanzar, mantener el equilibrio, correr) dibujándolas en un papel o moldeándolas con plastilina, masa casera, etcétera.

Durante el desarrollo de la competencia “Asume una vida saludable”, algunos de los aprendizajes que se espera que desarrollen las y los estudiantes es que participen regularmente en la práctica de actividades lúdicas identificando su ritmo cardiaco, respiración y sudoración. Es por ello que, a continuación, se desarrollará el taller de EF denominado “El corazón se me acelera cuando me muevo”.

## Taller de Educación Física: “El corazón se me acelera cuando me muevo”

Fecha: (día, mes y año)

Nivel, ciclo y grado: 3.º y 4.º grado de primaria (ciclo IV)

Propósito de aprendizaje:

Cuando las y los estudiantes participan en la práctica de actividades lúdicas y físicas, experimentan las sensaciones y los signos que producen dichas prácticas, ya que sienten cómo se aceleran los latidos del corazón y observan cómo empiezan a transpirar, se agitan, se emocionan, disfrutan, etcétera. El propósito de este taller es que las y los estudiantes identifiquen los latidos del corazón y se den cuenta de que su ritmo cardiaco se acelera cuando están activas/os y se hace más lento cuando están quietas/os.

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Asume una vida saludable	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escucha los latidos del corazón después de realizar esfuerzo físico y reconoce que el corazón late rápido.</li><li>• Escucha los latidos del corazón estando quieta/o y reconoce que el corazón late más lento.</li></ul>

### Organización del espacio, recursos y materiales:

Espacio: debe ser amplio; puede ser la sala de psicomotricidad, aula multiusos, patio, jardín, etcétera.

### Recursos y materiales:

- Estetoscopio casero hecho con un tubo de cartón (rollo vacío de papel toalla), un globo y una liga. Para elaborarlo seguiremos las indicaciones del blog Pasatiempos Diferentes para Niños (2014).

<http://pasatiemposdiferentesparaninos.blogspot.com/2014/03/estetoscopio-casero.html>



1. Corta la boca del globo.



2. Coloca el globo en el extremo del tubo.



3. Coloca la liga sobre el globo para mantenerlo en posición.



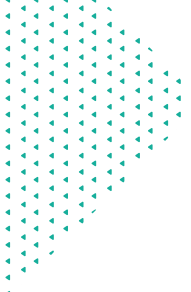
4. Y listo. ¡A escuchar!

### Descripción de la actividad:

**Inicio:** Motiven a sus estudiantes contándoles que van a escuchar los latidos del corazón y que se darán cuenta de cómo estos se aceleran o van más rápido cuando juegan, hacen ejercicios o se mueven mucho. Dejen que miren, toquen y exploren el/los estetoscopios/s casero/s que les han elaborado. Háganle preguntas como “¿saben dónde queda el corazón?”, “¿cómo suena?” o “¿de qué tamaño (color, forma, etc.) creen que es?”, entre otras.

**Desarrollo:** Inviten a sus estudiantes a poner el estetoscopio casero a la altura del corazón de sus compañeras/os para escuchar sus latidos. Luego animenlas/os a correr libre y rápidamente por el espacio o llevar a cabo otro tipo de actividad física que conlleve esfuerzo de su parte. Después de haber corrido por un rato, pídanles que coloquen nuevamente el estetoscopio casero a la altura del corazón de sus compañeras/os para escuchar otra vez sus latidos. Pregúntenles qué sienten y ellas/os quizás les respondan que suena “pum, pum, pum...”. Cuéntenles que los latidos del corazón se aceleran o van más rápido cuando se mueven mucho.





Cuando haya pasado un tiempo y ya no estén agitadas/os, pídanles que, nuevamente, escuchen los latidos de los corazones de sus compañeras/os y háganles notar que los corazones laten despacio cuando están quietas/os o tranquilas/os. Repitan la actividad las veces que lo consideren necesario para que reconozcan este cambio en la velocidad de los latidos del corazón.

**Cierre:** Para finalizar, díganles que, así como han realizado movimientos para acelerar los latidos del corazón, también hay cosas que pueden hacer para que vaya más lento, como las posturas de yoga (si ya han desarrollado esta actividad) y la respiración profunda. Aprovecha este momento para volver a la calma y que tomen conciencia de cómo ingresa y sale el aire por la nariz.

Durante el desarrollo de la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”, algunos de los aprendizajes que se espera que desarrollen las y los estudiantes es que acepten a la/el otra/o como compañera/o de juego y busquen el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común mostrando una actitud de respeto y evitando juegos violentos y humillantes. También se espera que expresen su posición ante un conflicto con intención de resolverlo y escuchen la posición de sus compañeras/os en los diferentes tipos de juegos, así como que resuelvan situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participen en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas. Es por ello que, a continuación, se desarrollará el taller de EF denominado “Jugamos al tren mágico”.



## Taller de Educación Física: “Jugamos al tren mágico”

Fecha: (día, mes y año)

Nivel, ciclo y grado: 1.º y 2.º grado de primaria (ciclo III)

Propósito de aprendizaje:

Los juegos cooperativos permiten que las y los estudiantes se integren y, al mismo tiempo, desarrollen diferentes habilidades tanto cognitivas como sociales. El aprendizaje cooperativo se refiere a un enfoque en el que las y los estudiantes trabajan juntos (de manera colaborativa) para aprender y resolver problemas en lugar de enfocarse en la competencia individual. El propósito de esta actividad es que resuelvan situaciones motrices a través de estrategias colectivas para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.

COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	<ul style="list-style-type: none"><li>Participa en juegos cooperativos colaborando con sus compañeras/os para lograr el objetivo del juego.</li></ul>

**Organización del espacio, recursos y materiales:**

**Espacio:** debe ser amplio; puede ser la sala de psicomotricidad, aula multiusos, patio, jardín, etcétera.

**Recursos y materiales:** cinta de enmascarar o tiza para marcar las líneas de partida y de llegada en el piso, silla, hula-hula, colchoneta, etc., a manera de obstáculos.

**Descripción de la actividad:**

**Inicio:** Motiven a sus estudiantes contándoles que van a jugar a un juego muy divertido que se llama “el tren mágico” y que todas/os tienen que colaborar para lograr que este tren mágico llegue a su destino sin perder a ninguna/o de sus pasajeras/os.

**Desarrollo:** Las y los estudiantes se ubicarán de pie en el punto marcado como partida. Así formarán una fila y, luego, cada una/o pondrá las manos en los hombros de la/el compañera/o que tengan delante. Cuando la/el docente lo indique, deberán comenzar a caminar



(primero de forma lenta y luego cada vez más rápido, evitando soltarse) hacia el punto marcado como llegada, que estará a unos metros del punto de partida. Durante el recorrido encontrarán diversos obstáculos que deberán esquivar, como una silla, un hula-hula, una colchoneta, etc. Si alguna/o de las/los pasajeras/os del tren se suelta, tendrán que regresar todas/os al punto de partida y empezar nuevamente.

Si se desea, se puede formar un solo tren con todas/os o varios trenes con grupos más pequeños. Para complejizar el juego, la/el docente puede indicar, a mitad de camino, que todas/os las/los del tren mágico salten (y deberán saltar todas/os sin soltarse), que retrocedan, que vayan hacia la derecha, que vayan hacia la izquierda, etcétera.

**Cierre:** Feliciten a sus estudiantes por haber trabajado en equipo y por haber logrado llevar el tren mágico hasta su destino sin perder a ninguna/o de sus pasajeras/os. Aprovechen este momento para que todas/os vuelvan a la calma realizando respiraciones profundas e inhalando y exhalando varias veces por la nariz. Pueden pedirles también que representen el tren mágico dibujándolo en un papel o moldeándolo con plastilina, masa casera, etcétera.

## ¿QUÉ HAN APRENDIDO EN EL CAPÍTULO 2?



- Que a través de la EF se busca que las y los estudiantes del nivel primario y de la etapa de TVA desarrollen conciencia con respecto al cuidado de su salud y de la de las y los demás, de manera que sean autónomas/os y capaces de tomar sus propias decisiones para mejorar su calidad de vida. Es por ello que esta área se ocupa de promover y facilitar que practiquen una vida activa y saludable.
- Que el área de EF se sustenta en el enfoque de la corporeidad, que entiende al cuerpo más allá de su realidad biológica, ya que implica también hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer. Se refiere a valorar el movimiento intencionado de las y los estudiantes, guiadas/os por sus necesidades e intereses particulares, y tomando en cuenta sus posibilidades de acción en una interacción permanente con su entorno.
- Que el área de EF pone énfasis, además, en adquirir aprendizajes relacionados con generar hábitos de vida saludables y hábitos de consumo responsable no solo en la práctica de la actividad física, sino también en el desarrollo de una conciencia relacionada al cuidado de la salud y del ambiente, que empieza por valorar la calidad de vida.
- Que, actualmente, se reconoce el valor socializador del juego y del deporte como primera manifestación de tolerancia y respeto hacia las y los demás, tomando en cuenta la diversidad de las y los estudiantes, en un contexto de aceptación y apertura, con lo que se evita cualquier forma de discriminación. Por ello, las actividades que se plantean para

el desarrollo de las competencias propuestas desde el área de EF van encaminadas a que las y los estudiantes participen equitativamente y respetando su identidad y su variabilidad.

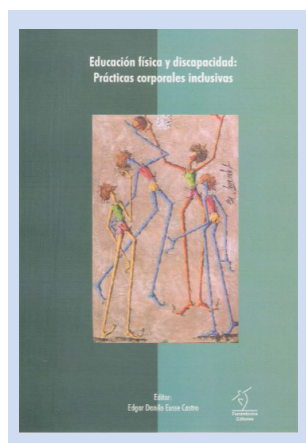
- Que las y los profesionales del CEBE, desde el área de EF, deben desarrollar aprendizajes relacionados con generar hábitos de vida saludables y una adecuada calidad de vida. Es decir, las competencias de EF deben permitir el desarrollo de un conjunto de conocimientos y desempeños relacionados con el cuidado de la salud y el bienestar personal. Ya que la salud es entendida como el equilibrio del bienestar físico, mental, emocional y social, la educación escolar debe promover la mejora de la calidad de vida mediante el fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables tanto para las y los estudiantes de los CEBE como para su entorno familiar.
- Que los hábitos saludables que favorecen el bienestar personal de las y los estudiantes del CEBE incluyen: una buena alimentación, actividad física, calidad de sueño, buenas relaciones sociales y hábitos de higiene.
- Que los CEBE deben promover el derecho a la salud de las y los estudiantes en condición de discapacidad y deben comprometerse con el derecho a la salud a través de acciones concretas como promover la salud involucrando a toda la comunidad educativa, proporcionar ambientes seguros y saludables, fortalecer hábitos saludables a través de la práctica diaria, trabajar con los EID en pro de la salud de las y los estudiantes y mantener convenios con instituciones que brinden acceso a servicios de salud.
- Que, a diferencia del nivel inicial, que cuenta con una sola competencia en el área psicomotriz, en el nivel primario y en la etapa de TVA existe el área de EF, desde la cual se desarrollan tres competencias. La primera es “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” (la misma que se ha mencionado para el nivel inicial) y las dos siguientes son “Asume una vida saludable” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”.

# BIBLIOGRAFÍA PARA ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN Y SEGUIR APRENDIENDO

## LECTURAS COMPLEMENTARIAS PRINCIPALES

DOWN ESPAÑA. (2021). *Baloncesto inclusivo. Recursos prácticos para entrenadores.*

<https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2021/05/Guia-Baloncesto-Inclusivo-correcta-abril2021.pdf>

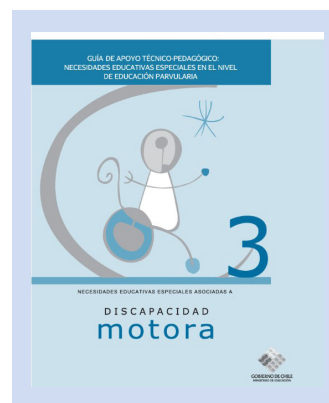


Eusse Castro, E. D. (Ed.). (2007). *Educación física y discapacidad. Prácticas corporales inclusivas.* Funámbulos Editores.

[http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/expo2007/discapacidad\\_2007.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/expo2007/discapacidad_2007.pdf)

Ministerio de Educación del Gobierno de Chile. (2007). *Guía de apoyo técnico-pedagógico: necesidades educativas especiales en el nivel de educación parvularia. Necesidades educativas especiales asociadas a discapacidad motora.*

<https://especial.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/31/2016/08/GuiaMatora.pdf>





Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Promoviendo estilos de vida y alimentación saludable en las y los estudiantes de JEC*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/5564>

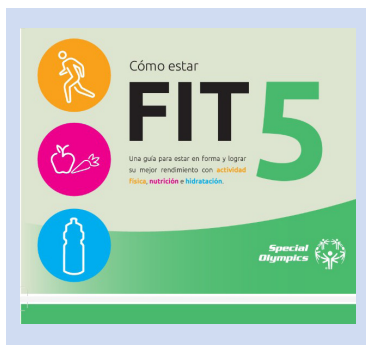
Ministerio de Educación del Perú. (2022). *Orientaciones específicas para la prestación del servicio educativo del área curricular de Educación Física en el año escolar 2022*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2933146/Cartilla%20de%20orientaciones%20pedagógicas%20y%20de%20bioseguridad%20para%20educación%20física.pdf?v=1647968775>



Olimpiadas Especiales de Illinois. (s. f.). *Jóvenes Atletas - Guía de actividades*. <https://www.soill.org/wp-content/uploads/2013/03/Activity%20Guide-SPANISH%20NEW.pdf>

Olimpiadas Especiales. (s. f.). *¿Por qué Atletas Jóvenes?* <https://olimpiadaespecial.org.ar/images/documentos/Young%20Athletes%20Family%20Flash%20Cards%20-%20Spanish.pdf>



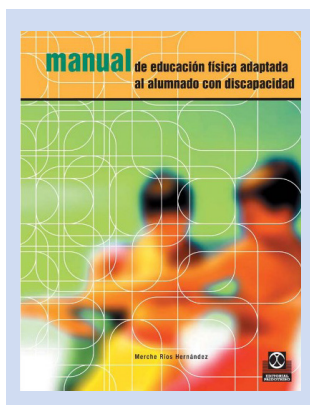
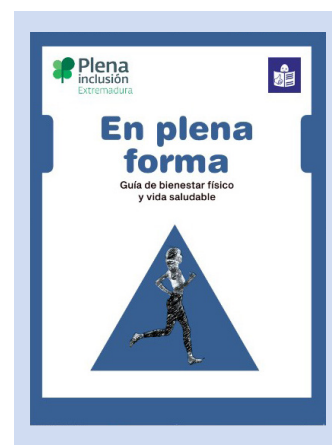


Olimpiadas Especiales. (s. f.). *Cómo estar FIT. Una guía para estar en forma y lograr su mejor rendimiento con actividad física, nutrición e hidratación.*

[https://media.specialolympics.org/resources/health/fitness/Fitness-Fit-5-Guide-Spanish.pdf?\\_ga=2.120993864.1378343737.1584468341-23619616.1582211236](https://media.specialolympics.org/resources/health/fitness/Fitness-Fit-5-Guide-Spanish.pdf?_ga=2.120993864.1378343737.1584468341-23619616.1582211236)

Plena Inclusión Extremadura. (2019). *En plena forma. Guía de bienestar físico y vida saludable.*

<https://plenainclusionextremadura.org/plenainclusion/sites/default/files/publicaciones/GUIA%20EN%20PLENA%20FORMA.pdf>



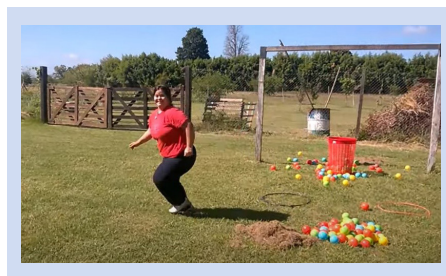
Ríos Hernández, M. (2003). *Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad.* Editorial Paidotribo.

<https://atencionninosdiscapacidad2014.files.wordpress.com/2014/03/manualdeeducacionfisicaadaptadaalalumnocondiscapacidad-140109082742-phapp01.pdf>

## VIDEOS COMPLEMENTARIOS

Carlos Conforti. (8 de junio del 2016). *Educación Física para personas con discapacidad intelectual*. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=w7tt6uliAmU>

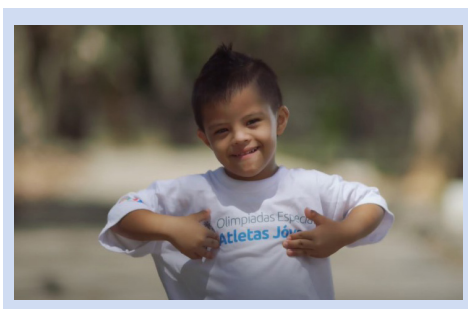
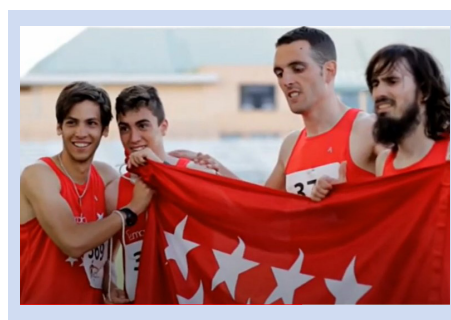


DOWN ESPAÑA y Fundación Sanitas. (20 de noviembre del 2013). *Deporte para todos, ejercicio de igualdad*. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=NUHnDyeVRFg>

Deporte Adaptado Castilla y León. (17 de enero del 2018). *El Deporte Adaptado para Personas con Discapacidad Intelectual*. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=pkTCUsro8AO>



Olimpiadas Especiales Chile. (22 de febrero del 2018). *Olimpiadas Especiales Atletas Jóvenes*. [Video]. YouTube.

[https://www.youtube.com/watch?v=Gi7jfg\\_T5aw](https://www.youtube.com/watch?v=Gi7jfg_T5aw)



## REFERENCIAS

Bernal Martínez, I. D. (2015). *La lúdica y el juego como estrategia de aprendizaje en la enseñanza de inglés como lengua extranjera*. [Tesis de licenciatura, Universidad de La Salle]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Salle.

[https://ciencia.lasalle.edu.co/lic\\_lenguas/152](https://ciencia.lasalle.edu.co/lic_lenguas/152)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2022). *¿Qué es la parálisis cerebral infantil?*

[https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/cp/facts.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20par%C3%A1lisis%20cerebral%20infantil%3F,-English%20\(US\)&text=La%20par%C3%A1lisis%20cerebral%20infantil%20\(PCI,tiene%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20cerebro](https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/cp/facts.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20par%C3%A1lisis%20cerebral%20infantil%3F,-English%20(US)&text=La%20par%C3%A1lisis%20cerebral%20infantil%20(PCI,tiene%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20cerebro)

[https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/cp/facts.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20par%C3%A1lisis%20cerebral%20infantil%20\(PCI,tiene%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20cerebro](https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/cp/facts.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20par%C3%A1lisis%20cerebral%20infantil%20(PCI,tiene%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20cerebro)

Contacto Maestro. (s. f.). *Salud física*.

<https://contactomaestro.colombiaaprende.edu.co/docentes/cuidar/salud-fisica#:~:text=La%20salud%20f%C3%ADsica%20es%20el,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa>

Córdoba Pillajo, E. F., Lara Lara, F., y García Umaña, A. (2017). El juego como estrategia lúdica para la educación inclusiva del buen vivir. ENSAYOS. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 32(1), 81-92.

[https://www.researchgate.net/publication/318429353\\_El\\_juego\\_como\\_estrategia\\_ludica\\_para\\_la\\_educacion\\_inclusiva\\_del\\_buen\\_vivir\\_The\\_game\\_as\\_a\\_fun\\_strategy\\_for\\_the\\_inclusive\\_education\\_of\\_good\\_living](https://www.researchgate.net/publication/318429353_El_juego_como_estrategia_ludica_para_la_educacion_inclusiva_del_buen_vivir_The_game_as_a_fun_strategy_for_the_inclusive_education_of_good_living)

Corpas Escudero, Á. I. (2018). *Aplicación y beneficios del juego cooperativo durante la etapa de secundaria*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Institucional de Documentos de la Universidad de Zaragoza.

<https://zaguan.unizar.es/record/78662/files/TAZ-TFG-2018-1190.pdf>

Departamento de Educación de Colorado. (2015). *Misión de la Educación Física Adaptada*.

[https://www.cde.state.co.us/cdesped/brochure\\_ape\\_spanish](https://www.cde.state.co.us/cdesped/brochure_ape_spanish)

Federación Autismo Madrid. (2021). *¿Qué son las estereotipias?*

<https://autismomadrid.es/articulo-especializado/que-son-las-estereotipias/>

- Fernández Pradas, D. (2009). El esquema corporal en niños y niñas. *Innovación y Experiencias Educativas* (14).  
[https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_14/DAVID\\_FERNANDEZ\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/DAVID_FERNANDEZ_1.pdf)
- Godoy, V. (2021). *¿Qué es el desarrollo motor o psicomotor?* Premium Madrid  
<https://rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/que-es-el-desarrollo-motor/>
- Heredia Elvar, J. R. (2013). *Deporte*. Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE).  
<https://g-se.com/deporte-bp-W57cfb26e3aef1>
- Instituto Nacional de Salud. (s. f.). *Alimentación saludable. Bienvenida*. Ministerio de Salud del Perú.  
<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/bienvenida>
- Junta de Andalucía. (2008). *Manual de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo derivadas de discapacidad intelectual*.  
<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/8cfd33bb-ed68-4ddd-a739-91ea2ccdb223>
- López González, P. (1997). *El área de Educación Física y el Alumnado con Discapacidad Motora*. Ministerio de Educación y Cultura.  
<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/PdfServlet?pdf=VP01595.pdf&area=E>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*.  
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de Educación Básica*. CNEB.  
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-laeducacion-basica.pdf>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). *Promoviendo estilos de vida y alimentación saludable en las y los estudiantes de JEC*.  
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/5564>

Ministerio de Educación del Perú. (2021). *Decreto Supremo N.º 007-2021-MINEDU*. Diario El Peruano, 11 de mayo del 2021.

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2160460/DS%20N%20007-2021-MINEDU%20%28NL%2BDL%29.pdf.pdf?v=1631056598>

Ministerio de Educación del Perú. (2023). *Decreto Supremo N.º 007-2023-MINEDU*. Diario El Peruano, 31 de marzo del 2023.

[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4389152/DECRETO%20SUPREMO%20N%20007-2023-%20MINEDU\\_UGEL%20HCO.pdf?v=1680297189](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4389152/DECRETO%20SUPREMO%20N%20007-2023-%20MINEDU_UGEL%20HCO.pdf?v=1680297189)

Ministerio de Educación del Perú. (2023). *La Planificación Curricular de Aula en el Centro de Educación Básica Especial (CEBE). Guía de orientaciones*.

<https://www.minedu.gob.pe/educacionbasicaespecial/pdf/guia-cebe.pdf>

Olimpiadas Especiales (s. f.) *¿Qué significa Deporte Inclusivo?*

<https://www.olimpiadasespeciales.org/blog/que-significa-deporte-inclusivo/>

Organización Mundial de la Salud. (1949). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.

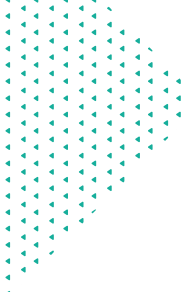
<https://www3.paho.org/gut/dmdocuments/Constitución%20de%20la%20Organización%20Mundial%20de%20la%20Salud.pdf#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condición%20económica%20o%20social>

Organización Mundial de la Salud. (12 de enero del 2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos*.

<https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-publicfacilities#:~:text=priorizar%20el%20consumo%20de%20grasas,disponibilidad%20gratuita%20de%20agua%20potable>

Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre del 2022). *Actividad física*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



Pasatiempos Diferentes para Niños. (8 de marzo del 2014). *Estetoscopio casero*.

<http://pasatiemposdiferentesparaninos.blogspot.com/2014/03/estetoscopio-casero.html>

Ricardo-García, E., Berrío-Sánchez, S. M., y Quesada-Jova, O. (2017). La Educación Física Adaptada en escolares con discapacidad intelectual: una necesidad pedagógica. *Educación y Sociedad* 15 (2), 73-82.

<https://revistas.unica.cu/index.php/edusoc/article/view/498/pdf>

Salud Castilla y León. (2018). *¿Qué es el ejercicio físico?* Junta de Castilla y León.

<https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/ejercicio-fisico/ejercicio-fisico#:~:text=Ejercicio%20f%C3%ADsico%3A%20es%20una%20actividad,de%20nuestro%20ocio%2C%20disminuyendo%20las>



Calle Del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú  
Teléfono: (511) 615-5800  
[www.gob.pe/minedu](http://www.gob.pe/minedu)