

Ejemplos de situaciones
significativas de

Educación Física

para la evaluación
diagnóstica



Bienvenida



Estimada y estimado docente del área de Educación Física:

Este fascículo tiene como propósito plantear ejemplos de situaciones significativas que permitan recoger evidencias a partir del desempeño de las y los estudiantes. Estas situaciones significativas son una propuesta que la o el docente puede adecuar según las características de sus estudiantes para diagnosticar el nivel de desarrollo de las competencias. Así, también, la o el docente podrá generar sus propias situaciones significativas si lo considera conveniente.

“Mis prácticas saludables”



1 Competencias a evaluar a partir de la situación significativa planteada

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

2 Nivel de exigencia propuesto para la situación significativa planteada

Para diseñar esta experiencia de evaluación, hemos tomado como referencia los estándares de estas competencias para el **III ciclo** de la Educación Básica Regular¹:

- **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad** cuando comprende cómo usar su cuerpo en las diferentes acciones que realiza utilizando su lado dominante y realiza movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro en la práctica de actividades físicas. Se orienta espacialmente en relación a sí mismo y a otros puntos de referencia. Se expresa corporalmente con sus pares utilizando el ritmo, gestos y movimientos como recursos para comunicar.
- **Asume una vida saludable** cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta personal y familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividades físicas, recreativas y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado. Participa regularmente en la práctica de actividades lúdicas identificando su ritmo cardiaco, respiración y sudoración; utiliza prácticas de activación corporal y psicológica antes de la actividad lúdica.

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



Recordemos que el objetivo de esta situación es identificar el nivel de desarrollo actual de cada estudiante en relación con las competencias involucradas. Por ello, en el caso de estudiantes de primer grado y de quienes iniciarán segundo grado de primaria, la atención no debe centrarse en verificar si lograron o no lo que plantea el estándar de este ciclo, como ya sabemos no es exigible para las y los estudiantes hasta finalizar el ciclo. Lo importante es que las y los estudiantes pongan en práctica sus competencias en el nivel que hayan alcanzado para identificar los logros y aspectos a fortalecer en cada uno de ellos para la mejora de sus aprendizajes. Desde luego, podemos adaptar, adecuar o contextualizar esta experiencia de acuerdo a las características y situación de contexto de las y los estudiantes que tengamos a cargo.

3

Situación significativa propuesta a las y los estudiantes

A Darío le gustaba mucho ir a la escuela. Le encantaba llegar temprano, saludaba a su docente, ayudaba a acomodar las sillas y aprovechaba en jugar con sus compañeras y compañeros del salón. Pero lo que más disfrutaba Darío eran las clases de Educación Física, porque podía moverse con libertad y creatividad al realizar los juegos y ejercicios junto a sus compañeras y compañeros de la clase. La pasaba muy bien y sonreía mucho mientras aprendía algunas acciones saludables como practicar actividad física, y desde esta, mantenerse hidratado, comer alimentos nutritivos, realizar su higiene personal y continuar reconociendo todo lo que puede hacer desde sus movimientos.

El año 2020, Darío no fue a la escuela. Como muchas niñas y niños de todo el país, tuvo que quedarse en casa a consecuencia de la pandemia que afecta al mundo. Al igual que Darío, este año continuaremos cuidándonos desde casa hasta que nos vacunen.

De mantenerse esta situación, este año no tendremos la oportunidad de jugar como antes con nuestras compañeras y compañeros y aprender de ello. Sin embargo, es necesario continuar desarrollando acciones para el cuidado de nuestra salud, por tanto te proponemos organizar tus prácticas saludables en un horario semanal, manteniendo aquellas que ya tiene tu familia e incluyendo las que consideres necesarias.

4

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

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



Evidencia 1. Organiza un horario semanal y considera las prácticas saludables de higiene, alimentación y actividad física, y sus respectivos momentos para llevarlas a cabo en casa junto a las y los integrantes de su familia.

Esta evidencia se presentará en una imagen o foto, donde se debe cumplir los siguientes criterios:

- Organiza las prácticas de actividad física de su preferencia para realizar en casa y los momentos adecuados para llevarlos a cabo según sus necesidades y características familiares.
- Identifica y organiza las prácticas de autocuidado con relación a la higiene y los momentos adecuados para llevarlos a cabo según sus necesidades y características familiares.
- Identifica los alimentos saludables y los momentos adecuados para consumirlos, teniendo en cuenta el tiempo de la actividad física.

Evidencia 2. Presenta un video de la práctica de una de sus actividades físicas propuestas en familia.

En dicha grabación (video), deberá cumplir con los siguientes criterios:

- Participa, junto a sus familiares, en la práctica de las actividades físicas planificadas identificando su ritmo cardiaco, respiración y sudoración.
- Explora, de manera autónoma, sus posibilidades de movimiento al realizar las actividades físicas que propone.
- Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar emociones y sensaciones en la práctica de actividades físicas.
- Realiza movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro en la práctica de actividades físicas.
- Realiza prácticas de activación y relajación antes y después de la actividad física.

Evidencia 3. Expresa las sensaciones que le produce la práctica de la actividad física.

Esta evidencia se presentará en una imagen o foto, audio o video que cumpla con los siguientes criterios:

Manifiesta las emociones que sentiste al realizar actividad física en familia.

- Identifica las sensaciones de su cuerpo que le produce la actividad física.
- Identifica el lado de su cuerpo que más usa.

Como se puede apreciar, los productos propuestos tienen la intención de priorizar algunos componentes del estándar de la competencia **Asume una vida saludable**, sobre los que se puede recoger evidencia, de manera natural, a partir de la situación significativa planteada. En este caso, la práctica de hábitos saludables para un bienestar integral.

Del mismo modo, que las y los estudiantes sean capaces de poner en práctica al menos



una de las actividades que proponen junto a su familia, permite recoger información sobre el desarrollo motriz de la niña o niño, para visibilizar los componentes de la competencia **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad**. En ese sentido, los criterios asociados a la observación de esta práctica no son necesarios de ser comunicados a las y los estudiantes, puesto que serán observados por el docente desde sus acciones motrices para determinar el nivel de desarrollo de la motricidad de la niña o niño, asimismo, los términos que se usan son propios del desarrollo de la motricidad, como: orientación espacio-temporal, lateralidad, entre otros, y son comunicados a través de acciones concretas que, al realizarlas manifestarán lo señalado líneas arriba.

5

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

Para llevar a cabo esta situación significativa, promueva el interés de las y los estudiantes recogiendo sus vivencias durante la etapa de aislamiento social por la emergencia sanitaria ocasionada por la COVID-19. Puede realizarlo relatando un caso o vivencia personal, formulando preguntas a sus estudiantes sobre cómo se sienten en la actualidad, cómo se sintieron durante los días de la cuarentena, qué actividades pudieron desarrollar, qué cosas no pudieron hacer. A partir de estas interrogantes, las y los estudiantes expresarán sus sentimientos y cómo han vivido la etapa de aislamiento social. También le proponemos un caso; si lo elige, oriente su lectura y relectura garantizando una comprensión profunda de lo que se plantea en él:

A Darío le gustaba mucho ir a la escuela. Le encantaba llegar temprano, saludaba a su docente, ayudaba a acomodar las sillas y aprovechaba en jugar con sus compañeras y compañeros del salón. Pero lo que más disfrutaba Darío eran las clases de Educación Física, porque podía moverse con libertad y creatividad al realizar los juegos y ejercicios junto a sus compañeras y compañeros de la clase. La pasaba muy bien y sonreía mucho mientras aprendía algunas acciones saludables como practicar actividad física, y desde esta, mantenerse hidratado, comer alimentos nutritivos, realizar su higiene personal y continuar reconociendo todo lo que puede hacer desde sus movimientos.

El año 2020, Darío no fue a la escuela. Como muchas niñas y niños de todo el país, tuvo que quedarse en casa a consecuencia de la pandemia que afecta el mundo. Al igual que Darío, este año continuaremos cuidándonos desde casa hasta que nos vacunen.

De mantenerse esta situación, este año no tendremos la oportunidad de jugar como antes con nuestras compañeras y compañeros y aprender de ello. Sin embargo, es necesario continuar desarrollando acciones para el cuidado de nuestra salud, por tanto te proponemos organizar tus prácticas saludables en un horario semanal, manteniendo aquellas que ya tiene tu familia e incluyendo las que consideres necesarias.



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

En esta nueva situación, ¿qué prácticas te permiten cuidar tu salud? ¿qué acciones podemos realizar en casa para movernos y divertirnos?

Con base a estas preguntas invite a las y los estudiantes a reflexionar sobre la situación que experimentan, a anotar sus respuestas y compartirlas con sus compañeras y compañeros.

Promueva en las y los estudiantes la reflexión sobre las prácticas que ayudan al cuidado de su salud, por ejemplo, puede usar preguntas como ¿por qué será importante cuidarnos? ¿recuerdan qué son los hábitos saludables?, entre otras.

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

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

Considere que hay otros recursos que puede utilizar para que las y los estudiantes recuerden cuáles son las prácticas saludables que les ayudan a cuidar su salud como, por ejemplo, videos y canciones acorde a la edad de las niñas y niños.

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



Según la situación presentada, deberás organizar un horario semanal considerando las prácticas saludables de higiene, alimentación y actividad física, y sus respectivos momentos para llevarlas a cabo en casa junto a las y los integrantes de tu familia, y poner en práctica al menos una de las actividades físicas y expresar las sensaciones que les produce.

Ahora, explique las características (criterios) que debe presentar el horario semanal, de tal forma que asegure que lo comprendan:

Ten en cuenta que el horario semanal (**Evidencia 1**) que elabores debe cumplir con las siguientes características:

- ✓ Muestra la selección de los juegos, ejercicios o bailes que más te guste realizar, y organizarlos en los días y los momentos para practicarlos en casa junto a tus familiares.
- ✓ Presenta tus prácticas de higiene y los momentos que las llevas a cabo.
- ✓ Presenta los momentos de tus comidas sin cruzarse con las horas de práctica de tu actividad física (juegos, ejercicios o bailes), y también los alimentos saludables que te propones consumir.

Además, debes presentar un video de la práctica de una de las actividades físicas que han propuesto en familia (**Evidencia 2**), el cual:

- ✓ Demuestra tus movimientos en un juego, ejercicio o baile junto a tu familia, desde el momento de realizar el calentamiento hasta la relajación.

Por último, expresarás las emociones y sensaciones que te produce la práctica de actividad física (**Evidencia 3**) en palabras escritas, video o audio, el cual se observe que se...

- ✓ Manifiesta las emociones que sentiste al realizar actividad física en familia.
- ✓ Identifica las sensaciones de tu cuerpo que te produce la actividad física.
- ✓ Identifica el lado de tu cuerpo que más usas.



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

Para organizar el horario semanal (**Evidencia 1**) realicemos lo siguiente:

Primero: Selecciona las diferentes actividades físicas (juegos, ejercicios o bailes) que les gustaría desarrollar en familia durante la semana.

Haz un listado y ponte de acuerdo sobre los días de la semana y las horas en las que realizarán las actividades. Recuerda preparar los materiales que necesites.

Para que recuerdes cuáles son aquellas formas de actividad física que puedes realizar, te propongo que leas la ficha de la semana 25 de Aprendo en Casa 2020, que encuentras en el siguiente enlace: <https://bit.ly/2PMVJ6y>

Segundo: Organiza las prácticas de higiene que realizas durante una semana. Recuerda colocar los momentos del día.

Tercero: Registra los momentos de tus comidas diarias en el horario. No olvides tomar en cuenta que estos horarios de comida no deben cruzarse con las horas que has planteado hacer la actividad física.

Cuarto: Ahora que has terminado todo este proceso, ordena tus prácticas de actividad física, higiene y alimentación en tu horario semanal para que lo practiques y cuides tu salud.

Para lograrlo, realiza las siguientes acciones:

- Elabora un cuadro con los siete días de la semana. A continuación, te planteamos un ejemplo, pero también puedes hacer otro tipo de cuadro que te ayude a organizar tu horario.

Prácticas saludables	Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



- Considera en tu día: la planificación de actividad física, prácticas de higiene y alimentación desde que te levantas hasta que te acuestas:
 - * Las horas en las que realizas tu higiene (bañarse, lavarse las manos, lavarse los dientes, cambiarse de ropa)
 - * Las horas que te alimentas
 - * Los días y las horas que puedes realizar tus actividades físicas (juegos, ejercicios o bailes) junto a tus familiares

Para poner en práctica la actividad física elegida con tus familiares **(Evidencia 2)**.

Toma en cuenta...

Primero: Prepara los materiales y el espacio donde vas a realizarla. Ponte ropa cómoda, alista tu toalla y tu botella de agua.

Segundo: Desarrolla ejercicios de calentamiento, luego desarrolla la actividad física elegida (juegos, ejercicios o bailes), finalmente, desarrolla ejercicios de relajación.

Tercero: Con la ayuda de un familiar graba en video la actividad física que realizaste (desde el calentamiento hasta la relajación).

Estimada/o docente recuerda que hay niñas y niños que desconocen estos términos, por lo tanto, asegúrate de explicarles de que se tratan estos ejercicios, con palabras sencillas.

Para conocer las sensaciones y emociones que te produjo la actividad física **(Evidencia 3)**.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al jugar con tus familiares? ¿Por qué?
- ¿Qué sensaciones has tenido al realizar los ejercicios, bailes o juegos? Por ejemplo, ¿sudaste?, ¿te dio mucho calor?, ¿te palpitó rápido el corazón?, ¿o qué otras cosas has sentido?
- ¿Con qué lado de tu cuerpo jugaste más?, ¿con la derecha o con la izquierda? ¿Por qué?
- ¿Hubo algún ejercicio o movimiento que te fue más difícil realizar? ¿Cuál? ¿Por qué?

Tus respuestas anótalas, o grábalas en un vídeo o un audio.

Finalmente, presentarás este horario junto con la grabación de la práctica de la actividad física y la foto de tu escrito, video o audio que utilizaste para expresar cómo te moviste y sentiste (emociones, sensaciones).



6

Ejemplos de evidencias de estudiantes y descripción de los hallazgos²

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

- **Evidencia 1.** Organiza un horario semanal considerando las prácticas saludables de higiene, alimentación y actividad física, y sus respectivos momentos para llevarlos a cabo en casa junto a las y los demás integrantes de su familia.

Los criterios para analizar la evidencia son:

- Organiza las prácticas de actividad física de su preferencia para realizar en casa y los momentos adecuados para llevarlos a cabo según sus necesidades y características familiares.
- Identifica y organiza las prácticas de autocuidado con relación a la higiene y los momentos adecuados para llevarlos a cabo según sus necesidades y características familiares.
- Identifica los alimentos saludables en sus prácticas de alimentación y los momentos adecuados para llevarlos a cabo, considerando los momentos de actividad física planificados.

Elaboro mi horario semanal de mis hábitos saludables

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:30 a 8:00	Bebido a Beas y Jamón con queso y leche descremada						
8:00 a 8:30	Desayuno						
8:30 a 10:30	Se hacen ejercicios diferentes me dan los brazos.						
10:30 a 11:00	Corro frente de estación como: platano, mango, etc.						
11:00 a 1:00	Recibo clases virtuales y juego fútbol.						
1:00 a 3:00	Almuerzo y descanso						
3:00 a 4:00	Sigo practicando el deporte de manos y pies						
4:00 a 5:30	Realizo mis tareas						
5:30 a 6:00	Tomo leche						
6:00 a 8:00	Realizo actividades recreativas. (R. Educ. Fin)						
8:00 a 8:30	Cena						
8:30 a 9:30	Veo Tv						
9:30	Dormir						

Quando has terminado presentaras este horario y tus grabaciones de la práctica de tus actividades físicas y de las sensaciones que re produce esta. Revisa todo para evitar que te hayas olvidado algo y lo entregas el día miércoles 13 de diciembre del 2021.

Horario semanal

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



El estudiante ha organizado su horario semanal, donde se observa la inclusión de actividades de higiene, alimentación y actividad física distribuidos durante la semana señalando las horas de realización. Para la práctica de la actividad física, de su preferencia señala: fútbol, recreación y Educación Física.

Respecto a los momentos adecuados para llevarlos a cabo, el fútbol está en el mismo horario de sus clases virtuales; del mismo modo, las actividades recreativas o educación física están programadas cercanas a su alimentación (lonche). Para el caso de la identificación y organización de las prácticas de autocuidado relacionados a la higiene en el horario, indica primero el aseo en forma general: solo lavados de manos después del desayuno y, finalmente, lavado de manos y el aseo después del almuerzo. Para el caso de la identificación de alimentos saludables en el horario, programa el consumo de frutas a media mañana y, respecto a los momentos adecuados, organiza una distribución de cinco momentos (desayuno, media mañana, almuerzo, lonche y cena).

Además, observamos que el estudiante ha distribuido sus actividades relacionadas a las prácticas saludables (higiene, alimentación y actividad física) en su horario semanal. Esas actividades están distribuidas en horarios específicos y presentan una secuencia de unas con otras.

Respecto a ello, observamos que el estudiante presenta dificultades para reconocer que las actividades físicas (como el fútbol) deben mantener un espacio temporal diferenciado con las actividades académicas (clases virtuales); del mismo modo, las actividades recreativas o educación física deben ser programadas con cierta distancia temporal (antes o después del consumo de los alimentos) y, finalmente, respecto a los hábitos higiénicos, el contexto COVID-19 hace que en el horario se enfatice el lavado de manos como hábito higiénico, además de indicar aseo de manera general, dejando de lado otros como lavado de cara, peinarse, etc.

En el horario, no se especifican hábitos higiénicos importantes como el lavado de los dientes después de las comidas y el ducharse después de las actividades físicas.

• **Evidencia 2.** Practica al menos una de las actividades físicas. En dicha grabación (video), deberá cumplir con los siguientes criterios:

- Participa, junto a sus familiares, en la práctica de las actividades físicas planificadas identificando su ritmo cardiaco, respiración y sudoración.
- Explora, de manera autónoma, sus posibilidades de movimiento al realizar las actividades físicas que propone.
- Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar emociones y sensaciones en la práctica de actividades físicas.
- Realiza movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro en la práctica de actividades físicas.
- Realiza prácticas de activación y relajación antes y después de la actividad física.



Ejecución de la actividad física

El estudiante decide que su práctica de actividad física será un circuito de ejercicios y, durante su ejecución, es acompañado por su papá. Antes de iniciar el recorrido, realiza movimientos articulares mostrando alta motivación reflejada en su alegría al ejecutar las acciones motrices elegidas por él mismo. Inicia su circuito trasladándose alternadamente: primero a la derecha, luego a la izquierda, esquivando las botellas de plástico; luego, camina sobre un listón de madera con delgada base de sustentación, a una altura promedio de diez centímetros y mantiene el equilibrio separando los brazos a los costados y caminando de manera erguida; continúa con el ejercicio de saltar soga, ejecutando diez saltos consecutivos manteniendo buena postura; toma un vaso de plástico del suelo y desarrolla un salto de obstáculo a través de una varilla que tiene un promedio de 25 cm. Termina el circuito equilibrándose sobre una madera que tiene una mayor base de sustentación que el anterior listón, pero esta madera se balancea, aun así el estudiante acomoda su cuerpo manteniendo el equilibrio.

Podemos señalar que el estudiante desarrolla acciones de movilidad articular antes de realizar el circuito, lo cual demuestra la importancia que le asigna a las actividades de calentamiento. Su actitud frente a lo que va a realizar demuestra gran motivación. La ejecución del circuito en su totalidad evidencia: el dominio corporal que ya tiene, dominio espacio-temporal, manejo de su lateralidad y la alternancia en el uso de sus extremidades.

Asimismo, se evidencia un progresivo desarrollo de su autonomía motriz cuando recupera y mantiene estable su postura en las actividades que le demandan las variaciones de bases de sustentación. El hecho de saltar soga da cuenta de la demostración de vigor, coordinación y ritmo. En el salto del obstáculo, su coordinación dinámica de brazos y piernas son adecuados.



• **Evidencia 3.** Expresa las sensaciones que le produce la práctica de la actividad física. En dicha grabación (video), deberá cumplir con el siguiente criterio:

- Manifiesta las emociones que sentiste al realizar actividad física en familia.
- Identifica las sensaciones de tu cuerpo que te produce la actividad física.
- Identifica el lado de tu cuerpo que más usas.

Transcripción de la conversación entre Dylan y su papá³



Expresión de sensaciones

Papá: ¿Qué emociones has tenido al jugar con tus familiares?

Dylan: Me he sentido contento.

Papá: ¿Por qué?

Dylan: Porque hemos hecho el trabajo en equipo.

Papá: ¿Qué ha sentido tu cuerpo al realizar los ejercicios?

Dylan: He sentido mucho ánimo, quería moverme más.

Papá: ¿Sudaste?

Dylan: Sí

Papá: ¿Te hizo mucho calor?

Dylan: Sí

Papá: ¿Te palpitó rápido el corazón?

Dylan: Sí

³ En esta transcripción se ha respetado escríctamente las expresiones de los participantes en el video.



Podemos observar que el estudiante responde respecto a sus sensaciones y emociones vivenciado en la práctica de la actividad física (circuito), señalando el hecho de estar contento por la participación de su papá, a quien considera parte de su equipo. Ha experimentado sensaciones y emociones propias de lo que genera la actividad física y los nombra: “Mucho ánimo, quería moverme más”, expresiones que denotan vitalidad y emoción del estudiante. También expresa verbalmente la identificación del latido de su corazón y la sudoración, aspectos fisiológicos importantes en su aprendizaje.

Descripción de los hallazgos

En función del estándar de la competencia **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad**, podemos decir que:

El estudiante demuestra la comprensión y el uso de su cuerpo en diferentes acciones motrices que realiza utilizando su lado dominante y los movimientos coordinados, orientándose especialmente con respecto a puntos de referencia. Es necesario continuar promoviendo actividades que le permitan la consolidación de su lateralidad. Sin embargo, aún es necesario afianzar su motricidad para expresarse corporalmente con sus pares utilizando el ritmo, gestos y movimientos como recursos para comunicar.

Para ello, recomendamos desarrollar actividades orientadas a la expresión corporal durante las experiencias de aprendizaje que se planteen como, por ejemplo:

- a) Realizar diversas acciones posturales (flexionar y estirar el cuerpo, juegos de relajación y contracción muscular),
- b) Gestos (puño cerrado y pulgar hacia arriba, puño cerrado pulgar hacia abajo, llevar la mano al pecho, ofrecer la mano para saludar),
- c) Mímicas (juegos de representación de animales, juego quien soy, juego que forma tengo),
- d) Movimientos utilizando el ritmo (acciones motrices al compás del sonido de un tambor, juegos con cambios de velocidad, etc.).

En función del estándar de la competencia **Asume una vida saludable**, podemos decir que:

El estudiante identifica los alimentos saludables en sus prácticas de alimentación y los momentos adecuados para consumirlos. Diferencia su postura que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividades físicas y recreativas. Reconoce la importancia del autocuidado, participa regularmente en práctica de actividades lúdicas, y utiliza prácticas de activación corporal y psicológica antes de la actividad lúdica.

Sin embargo, es necesario afianzar su aprendizaje sobre la identificación de su ritmo cardiaco, respiración y sudoración en la práctica de actividades lúdicas; reconocer hábitos higiénicos importantes (lavado de dientes después de consumir alimentos y el ducharse después de realizar actividades físicas); y realizar actividades de relajación después de la actividad física.



Para ello, recomendamos lo siguiente:

- Desarrollar actividades lúdicas que predispongan la atención y la motivación del aprendizaje de hábitos de aseo personal (bucal y ducha), que desencadenen procesos reflexivos sobre la vida saludable durante las experiencias de aprendizaje como, por ejemplo:
 - a)** Juego identificando consecuencias de no lavarse los dientes y luego explicar lo contrario.
 - b)** Juego “La carrera de cepillos”.
 - c)** Juego de persecución “Sudor y ducha”
 - d)** Al término de las actividades físicas, indicar ir al baño para su aseo.

- Desarrollar la comprensión de los beneficios que nos brindan los ejercicios para la relajación o vuelta a la calma desde su práctica, durante las experiencias de aprendizaje como, por ejemplo:
 - a)** Ejercicios de contracción y relajación alternada, y
 - b)** Ejercicios de respiración profunda y estiramientos.

- Realizar actividades físicas de distintas intensidades que le permitan al estudiante identificar las variaciones de su ritmo cardiaco, respiración y sudoración como, por ejemplo,
 - a)** Juegos “Persecución en parejas”.
 - b)** Circuitos motrices.
 - c)** Prácticas de reconocimiento del pulso.

“Disfrutamos de una vida saludable”



1

Competencias a evaluar a partir de la situación significativa planteada

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

2

Nivel de exigencia propuesto para la situación significativa planteada

Para diseñar esta experiencia de evaluación, hemos tomado como referencia los estándares de estas competencias para el IV ciclo de la Educación Básica Regular¹:

- **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad** cuando comprende cómo usar su 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. Experimenta nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo y las utiliza para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos.
- **Asume una vida saludable** cuando diferencia los alimentos de su dieta personal, familiar y de su región que son saludables de los que no lo son. Previene riesgos relacionados con la postura e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud e identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades lúdicas. Adapta su esfuerzo en la práctica de actividad física de acuerdo a las características de la actividad y a sus posibilidades, aplicando conocimientos relacionados con el ritmo cardíaco, la respiración y la sudoración. Realiza prácticas de activación corporal y psicológica, e incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo

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



Recordemos que el objetivo de esta situación es identificar el nivel de desarrollo actual de cada estudiante en relación con las competencias involucradas. Por ello, en el caso de estudiantes de tercer grado y de quienes iniciarán cuarto grado de primaria, la atención no debe centrarse en verificar si lograron o no lo que plantea el estándar de este ciclo, como ya sabemos no es exigible para las y los estudiantes hasta finalizar el ciclo. Lo importante es que las y los estudiantes pongan en práctica sus competencias en el nivel que hayan alcanzado para identificar los logros y aspectos a fortalecer en cada uno de ellos para la mejora de sus aprendizajes. Desde luego, podemos adaptar, adecuar o contextualizar esta experiencia de acuerdo a las características y situación de contexto de las y los estudiantes que tengamos a cargo.

3

Situación significativa propuesta a las y los estudiantes

El año 2020 fue un año diferente para todos: no asistíamos a la escuela por la emergencia sanitaria producto del COVID-19 y hemos experimentado otras formas de realizar nuestras clases desde nuestra casa usando el celular, la computadora, entre otros medios.

El área de Educación Física fue un reto para nosotros debido a que debíamos ser autónomos cuando realizábamos nuestras prácticas saludables, solo con la orientación a distancia de nuestra o nuestro docente y con el apoyo de nuestra familia.

Entre las cosas importantes que aprendimos en Educación Física, está la realización de prácticas saludables, las que consistían en ejercitarse diariamente, realizar la higiene personal diaria y el consumo de alimentos nutritivos. Sin embargo, creemos que todavía nos falta seguir mejorando en estas prácticas saludables para conservarnos sanos y libre de enfermedades.

Por ello, es necesario que revisemos las prácticas saludables que venimos desarrollando en nuestras casas y proponer un plan de hábitos saludables que nos permita continuar y mejorar estas prácticas para sentirnos saludables.

4

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

A lo largo de esta experiencia de evaluación, iremos obteniendo de cada uno de los estudiantes las siguientes evidencias de logro (producciones o actuaciones):

Evidencia 1. Elabora un plan de hábitos saludables que considere la alimentación, la higiene y la actividad física.



En este plan se analizará los siguientes criterios:

- Propone una alimentación semanal donde incorpore los alimentos nutritivos que produce tu región.
- Presenta prácticas de higiene y los momentos del día en que las lleva a cabo.
- Propone una rutina de ejercicios de fuerza, velocidad y flexibilidad utilizando ambos lados de tu cuerpo según tus posibilidades para que pueda realizarla en casa.

Evidencia 2. Presentación de un video de la ejecución de una rutina de ejercicios propuesta por la/él mismo. A continuación, se presentan los criterios para el análisis de esta evidencia:

- Realiza la práctica de la rutina de actividad física planificada ejecutando prácticas de activación y relajación corporal.
- Regula la posición del cuerpo en situaciones de equilibrio, con modificación del espacio, teniendo como referencia sus propios desplazamientos.
- Adopta posturas adecuadas para su salud en la ejecución de los ejercicios que planificó.
- Reconoce su ritmo cardiaco, respiración y sudoración realizando el control de sus pulsaciones antes y después de la ejecución de su rutina de ejercicios, e identificándolos como signos de su cuerpo ante la práctica de la actividad física y que le permiten adaptar su esfuerzo.

Evidencia 3. Expresa las sensaciones que le produce la ejecución de la rutina de ejercicios.

Esta evidencia será presentada en una imagen, audio o video donde analizaremos los siguientes criterios:

- Expresa las sensaciones que le genera la ejecución de la rutina de ejercicios y sus reflexiones sobre algunas acciones motrices que realiza.

Los productos que se solicitan permiten el análisis de tres componentes básicos (hábitos de alimentación, higiene y práctica física) del estándar de la competencia **Asume una vida saludable** en el IV ciclo.

Del mismo modo, la competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad se puede analizar, cuando las y los estudiantes ponen en práctica su rutina de ejercicios. En ese sentido, los criterios asociados a la observación de esta práctica no son necesarios de ser comunicados a las y los estudiantes puesto que serán observados por el docente desde sus acciones motrices para determinar el nivel de desarrollo de la motricidad de la niña o niño, asimismo, los términos que se usan son propios del desarrollo de la motricidad, como: orientación espacio-temporal, lateralidad, entre otros, y son comunicados a través de acciones concretas que, al realizarlas manifestarán lo señalado líneas arriba.



5

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

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

El año 2020 fue un año diferente para nosotros: no asistimos a la escuela por la emergencia sanitaria producto del COVID-19 y hemos experimentado otras formas de realizar nuestras clases desde nuestra casa usando el celular, la computadora, entre otros medios.

El área de Educación Física fue un reto para nosotros debido a que debíamos ser autónomos cuando realizábamos nuestras prácticas saludables, solo con la orientación a distancia de nuestra o nuestro docente y con el apoyo de nuestra familia.

Entre las cosas importantes que aprendimos en Educación Física, está la realización de prácticas saludables, las que consistían en ejercitarse diariamente, realizar la higiene personal diaria y el consumo de alimentos nutritivos. Sin embargo, creemos que todavía nos falta seguir mejorando en estas prácticas saludables para conservarnos sanos y libre de enfermedades.

Por ello, es necesario que revisemos las prácticas saludables, que venimos desarrollando en nuestras casas y proponer un plan de hábitos saludables que nos permita continuar y mejorar estas prácticas para sentirnos saludables.

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

*¿A qué llamamos prácticas saludables? ¿Cuáles de ellas practicamos en casa?
¿Cuáles hemos dejado de practicar? ¿Cómo te has sentido con este cambio en tu estilo de vida?*

Con base a estas preguntas invite a las y los estudiantes a reflexionar sobre la situación que experimentan, a anotar sus respuestas y compartirlas con sus compañeras y compañeros.

Luego, explique que el cuidado de la salud se puede realizar de diferentes formas, como: la práctica de hábitos saludables (alimentación e hidratación, la higiene, el



descanso y actividad física).

Otra forma de ser saludable es mantener una buena condición física, la cual se consigue a través de la práctica regular de ejercicios para mejorar las capacidades físicas.

Explique a las y los estudiantes que las actividades que se realizarán no pueden

Según esta situación deberás tomar acciones para el cuidado de tu salud. En ese sentido, deberás elaborar un plan de hábitos saludables que contenga la alimentación, la higiene y la actividad física, y poner en práctica una rutina de ejercicios y expresar las sensaciones que te produce.

Ten en cuenta que el plan de hábitos saludables **(Evidencia 1)** que elabores...

- Propone una alimentación semanal donde incorpores los alimentos nutritivos que produce tu región.
- Presenta prácticas de higiene y los momentos del día en que las llevas a cabo.
- Propone una rutina de ejercicios de fuerza, velocidad y flexibilidad utilizando ambos lados de tu cuerpo según tus posibilidades para que puedas realizarla en casa.

La rutina de ejercicios **(Evidencia 2)** que has seleccionado debes registrarla en video, y debe tener las siguientes características:

- Muestra la realización de los ejercicios de calentamiento (activación), la rutina de ejercicios y la relajación.
- Demuestra la ejecución correcta de los movimientos.
- Muestra la toma de las pulsaciones.

La expresión de las sensaciones producidas por la práctica de la actividad física **(Evidencia 3)** debes registrarla en un video, audio o anotación , donde...

- Identifica las sensaciones de tu cuerpo que te produce la actividad física.

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



Para elaborar el plan de hábitos saludables (**Evidencia 1**), realicemos lo siguiente:

Primero: Elabora la propuesta de alimentación semanal, colocando en cada día los alimentos del desayuno, almuerzo y cena, según las horas que acostumbras comer. No olvides incorporar los alimentos nutritivos de la región donde vives.

Ejemplo de evidencia para el docente:

Horario	L	M	M	J	V	S	D
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con queso • Avena • Jugo de cocona (fruta de la región) 						
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada fresca (tomate y lechuga con limón) con lentejas y un filete de pollo. • Refresco de cocona (fruta de la región) 						
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de atún y refresco de cocona (fruta de la región) 						

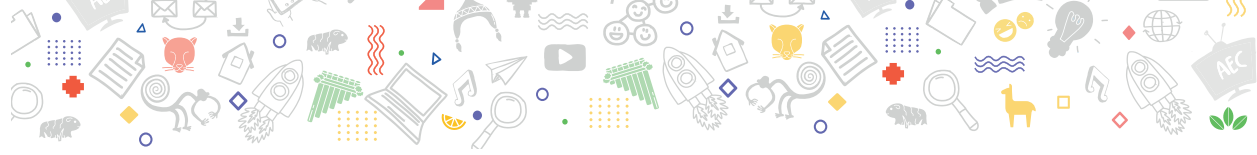
Segundo: Elabora un listado de las prácticas de higiene que realizas durante una semana. Recuerda colocar los momentos del día.

- Haz una lista de tus prácticas de higiene cotidiana (lavado de manos, dientes, bañarse, dormir, llevar una botella con agua durante la práctica de ejercicios, entre otros).
- Organiza los momentos en los que ejecutas estas prácticas en un día.

Tercero: Planifica la rutina de actividad física en casa para la semana. Toma en cuenta que tu rutina debe tener lo siguiente:

- Dos ejercicios por cada capacidad física (fuerza, flexibilidad y velocidad) de forma alternada.
- Los ejercicios deben permitir intercalar los movimientos de los brazos y piernas (derecha e izquierda, o viceversa).
- Ejercicios para la activación y la relajación (recuerda lo que aprendiste antes)

Te recomiendo indagar sobre los ejercicios de velocidad, flexibilidad y fuerza, ejercicios de calentamiento y relajación, y toma de pulsaciones.



Luego, organiza tus ejercicios considerando...

- La frecuencia mínima de tres veces a la semana
- La duración mínima de 15 minutos al día
- El lugar y los materiales a utilizar

Organiza tu horario de ejercicio considerando...

- Evitar cruces con tu horario de alimentación.
- Momentos para la hidratación
- Higiene al realizar ejercicios
- Momentos de control de tu frecuencia cardiaca

Puedes seguir el siguiente esquema:

- Frecuencia semanal:
- Tiempo:
- Hora:
- Lugar:
- Material:
- Frecuencia cardiaca antes de iniciar los ejercicios:
- Frecuencia cardiaca después de realizar los ejercicios:

Ejemplo de evidencia para el docente:

Activación	1	2	3	4	5	6	Relajación
<ul style="list-style-type: none"> • Polichinela • Estiramiento de brazos y piernas 	Velocidad	Flexibilidad	Fuerza	Velocidad	Flexibilidad	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Respiración elevando los brazos • Estiramientos
	<i>Skipping</i> (alternando las piernas)	Inclinación del tronco con giros (alternando los brazos)	Abdominal cangrejo (alternando piernas y brazos)	Taloneo (alternando las piernas)	Extensión de piernas (alternando las piernas)	Caminar de manos (alternando los brazos)	
							

Hasta aquí, ya tiene los elementos que componen tu plan de hábitos saludables.

Para ejecutar un día de tu rutina de ejercicios (**Evidencia 2**) cumple con lo siguiente:

- Prepara el espacio y los materiales que utilizarás.
- Desarrolla ejercicios de calentamiento antes de iniciar la rutina de ejercicios y de relajación al concluir.



- Mide tus pulsaciones antes y después de realizada la rutina.
- Realiza e intercala ejercicios de fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Realiza ejercicios intercalando los movimientos de los brazos y piernas.

Con la ayuda de un familiar graba en video la ejecución de un día de tu rutina de ejercicios.

Explica, en un audio o video, las sensaciones que produjeron en ti durante el desarrollo de la rutina de ejercicios (**Evidencia 3**). Para ello, responde a partir de lo siguiente:

- ¿Cómo te has sentido con la práctica de tu rutina de ejercicios?
- Compara los resultados de tus pulsaciones tomadas antes y después de realizar tu rutina de ejercicios. ¿qué sucedió?
- ¿Cómo sentiste tu respiración al finalizar?
- Con relación a la temperatura de tu cuerpo, ¿qué sentiste?
- Con relación a la sudoración ¿qué sentiste?

Finalmente, presentarás todos tus productos de la siguiente manera:

Evidencia 1: Plan de hábitos saludables

que contiene...

- La propuesta de alimentación semanal
- El listado de prácticas de higiene
- La planificación de una rutina de actividad física

Evidencia 2: El video de la ejecución de la rutina de actividad física.

Evidencia 3: El audio, video o anotación donde expresas las sensaciones producidas por la práctica de la actividad física.

Presentarás este plan y las grabaciones de la ejecución de tu rutina de ejercicios y de las sensaciones que te produce, en los días que te sean indicados. Revisa nuevamente si te falta algún elemento antes de entregarlo y pregúntate: ¿Con estas prácticas saludables que he organizado en mi plan, ya me siento preparado para seguir disfrutando de una vida saludable?



6

Ejemplos de evidencias de estudiantes y descripción de los hallazgos²

A continuación, le presentamos un ejemplo por cada una de las evidencias esperadas a partir de esta situación significativa, producidas por estudiantes reales. Dichas evidencias estarán acompañadas de un análisis que nos permitirá reconocer los logros de las y los estudiantes, así como los aspectos que pueden o necesitan seguir mejorando.

- **Evidencia 1.** Elabora un plan de hábitos saludables que considere la alimentación, la higiene y la actividad física.

En dicho trabajo, analizaremos lo siguiente:

- Propone una alimentación semanal donde incorpores los alimentos nutritivos que produce tu región.
- Presenta prácticas de higiene y los momentos del día en que las llevas a cabo.
- Propone una rutina de ejercicios de fuerza, velocidad y flexibilidad utilizando ambos lados de tu cuerpo según tus posibilidades para que puedas realizarla en casa.

Mi Horario de Comidas Saludables

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<i>Desayuno</i>	- Pan con queso. - Soya.	- Pan con mermelada. - Leche.	- Pan con huevo. - Maca.	- Pan con mantquilla. - Avena.	- Pan con huevo. - Quaker.	- Plátano sancochado. - Huevo. - Avena.	- Plátano sancochado. - Huevo. - Avena con leche.
<i>Almuerzo</i>	- Sopa de semola. - Segundo de trigo.	- Sopa de verdura. - Segundo picante de carne.	- Sopa de fideos. - Segundo de olivos.	- Caldo de cordero. - Mashua. - Oca.	- Sopa de pollo. - Segundo call-call.	- Sopa de manudancia. - Asado con papa.	- Menestrón. - Segundo de quinua.
<i>Cena</i>	- Sopa de semola. - Agua de hierba.	- Pan de verdura. - Agua de hierba.	- Sopa de fideos. - Agua de hierba.	- Caldo de cordero. - Agua de hierba.	- Sopa de pollo. - Agua de hierba.	- Asado con papa. - Agua de hierba.	- Menestrón. - Agua de hierba.

Propuesta de alimentación

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



Bañarme todos los días de la semana.

Lavado de manos por 20 segundos.

Dormir 10 horas diarias.

Realizar actividades físicas.

Enjuagado de dientes después de alimentarse.

tomar mi agua después de los ejercicios.

Prácticas de higiene.

Listado de prácticas de higiene

Lunes	Miércoles	Viernes
FLEXIBILIDAD Inclínate del tronco con giros Alternando los brazos	VELOCIDAD Skipping Alternando las piernas	FUERZA Caminar de manos Alternando los brazos
FLEXIBILIDAD Extensión de las piernas Alternando las piernas	FUERZA Abdominal cangrejo Alternando piernas y brazos	VELOCIDAD Taloneo Alternando las piernas

Plan de una rutina de actividad física

El estudiante ha organizado su plan de hábitos saludables, en el cual ha considerado su propuesta de alimentación semanal, la cual incorpora alimentos nutritivos de su región (Junín) como parte de su dieta familiar (maca, segundo de trigo, etc.).



Respecto a sus prácticas de higiene, menciona acciones como el lavado de manos, cepillado de dientes y ducharse, sin referirse a los momentos para llevarlos a cabo. Finalmente, presenta la planificación de una rutina de ejercicios que lo puede realizar en su casa y permite el desarrollo de sus capacidades físicas: de fuerza (caminar de manos alternando los brazos, realizar el cangrejo alternando piernas y brazos), velocidad (skipping alternando las piernas, taloneo alternando las piernas) y flexibilidad (inclinación del tronco con giros alternados de los brazos, extensión de las piernas de manera alternada). Los gráficos muestran la aplicación de la alternancia de sus lados corporales posibles de ejecutar, pero no muestra actividades de activación ni relajación.

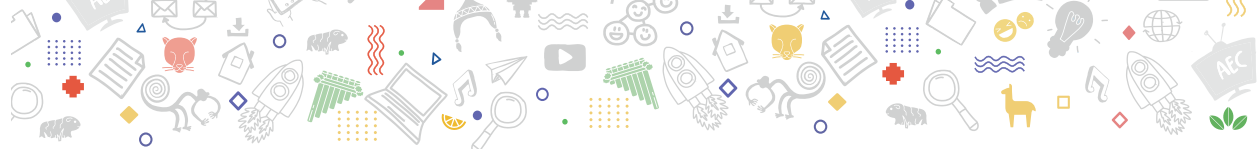
Además, observamos que el estudiante ha organizado su plan de hábitos saludables considerando su alimentación semanal, donde ha incorporado alimentos nutritivos que produce su región distribuidos en la semana de manera variada, lo cual da cuenta que conoce de estos alimentos que podrían formar parte de su dieta diaria.

Respecto a la lista de prácticas de higiene, no ha sido organizada considerando los momentos adecuados de realizarlas y respecto a la planificación de una rutina de ejercicios. Su distribución fue de manera alternada tres veces por semana (lunes, miércoles y viernes), pero al interior de los días se evidencia que el día lunes, por ejemplo, repite la flexibilidad. Finalmente, no han sido incluidas las actividades de activación corporal y la parte final de relajación, que son importantes en temas de salud.

- **Evidencia 2.** Pone en práctica un día de su rutina de ejercicios.

En dicha grabación, analizaremos si cumple los siguientes criterios:

- Realiza la práctica de la rutina de actividad física planificada ejecutando prácticas de activación y relajación corporal.
- Regula la posición del cuerpo en situaciones de equilibrio, con modificación del espacio, teniendo como referencia sus propios desplazamientos.
- Adopta posturas adecuadas para su salud en la ejecución de los ejercicios que planificó.
- Reconoce su ritmo cardiaco, respiración y sudoración realizando el control de sus pulsaciones antes y después de la ejecución de su rutina de ejercicios, e identificándolos como signos de su cuerpo ante la práctica de la actividad física y que le permiten adaptar su esfuerzo.



El estudiante ha demostrado los ejercicios planteados en su rutina de la semana en un solo día: fuerza (caminar de manos alternando los brazos, realizar el cangrejo alternando piernas y brazos), velocidad (skipping alternando las piernas, taloneo alternando las piernas) y flexibilidad (inclinación del tronco con giros alternados de los brazos, extensión de las piernas de manera alternada). También ha demostrado ejercicios de activación y relajación corporal; sin embargo, la activación la desarrolló con estiramientos exigentes y, como parte de los ejercicios de relajación, realizó ejercicios de fuerza. Asimismo, al desarrollar los diversos ejercicios, adopta variadas posiciones que le obligan a cambios de postura y a mantenerse en equilibrio. Se toma el pulso antes de iniciar su rutina de manera rápida y sin mucha atención.

Sobre el desarrollo de la rutina, podemos señalar que al estudiante aún le falta tomar conciencia de la importancia de ejecutar ejercicios de manera dosificada durante el día. Además, demuestra una secuencia de movimientos fluida acomodando su cuerpo a la diversidad de ejercicios; no obstante, algunas posturas no contribuían a una práctica saludable. Durante la ejecución de los ejercicios de activación y relajación, al estudiante le falta reconocer los ejercicios adecuados y su propósito funcional de estos. Finalmente, la forma como ha mostrado el control de sus pulsaciones requiere que el estudiante refuerce la técnica para medir su frecuencia cardiaca y la importancia que tiene para el cuidado de su salud.

- **Evidencia 3.** Expresa las sensaciones que le produce la ejecución de la rutina de ejercicios.

En dicha evidencia, analizaremos lo siguiente.

- Expresa las sensaciones que le genera la ejecución de la rutina de ejercicios y sus reflexiones sobre algunas acciones motrices que realiza.



Grabación de la manifestación de sus sensaciones

Transcripción de lo expresado por el estudiante en el video:

“Buenas tardes, profesor:

Soy Antonio del 4.º grado. Cuando realicé mi rutina de ejercicios, me sentí relajado, mi cuerpo empezó a sudar, mi pulso fue más rápido por los ejercicios, mi respiración aumentó. Gracias, profesor”.

El estudiante en cuanto a las sensaciones que le ha generado la ejecución de la rutina de ejercicios manifestó sensaciones de relajación, sudoración, incremento del pulso y la respiración. A partir de ello, podemos señalar que es consciente de los signos que produce la práctica de la actividad física en su organismo.

Descripción de los hallazgos

En función del estándar de la competencia **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad**

El estudiante, al ejecutar su rutina de ejercicios, donde aplica la alternancia de ambos lados corporales (izquierda-derecha), realiza el ajuste de la posición de su cuerpo en el espacio y en el tiempo, demostrando así un progresivo desarrollo de su coordinación, que le permitirá ir consolidando su esquema corporal.

Para continuar afianzado su motricidad y seguir en el camino de la consolidación de su esquema corporal, es necesario continuar planteándole situaciones motrices que impliquen la puesta en práctica de la alternancia de sus lados corporales y de su orientación espacio-tiempo que le ayuden tomar conciencia de la posición de su cuerpo y de los movimientos involucrados; así como situaciones de equilibrio que le permitan ser consciente del estado (estático-movimiento) de su cuerpo en cada momento, entre otras situaciones en función de sus propias posibilidades.

Algunas acciones pueden ser las siguientes:

- a) Circuitos motrices, donde combine acciones como caminar, correr y saltar.
- b) Ejercicios de desplazamientos trasladando diversos objetos sobre diversas partes del cuerpo.
- c) Desplazamientos sobre diferentes objetos (soga, banca), bases de sustentación y alturas, caminar sobre una banca con la cabeza erguida y los brazos extendidos a los costados.



- d) Juegos de esquivar (juego matagente, juego de persecución y atrape)

En función del estándar de la competencia **Asume una vida saludable**

En el plan de hábitos saludables presentado por el estudiante, ha demostrado sus conocimientos sobre los alimentos que produce su región y que puede incorporar como parte de su dieta diaria; también identifica sus capacidades físicas de fuerza, velocidad y resistencia evidenciada en la panificación de su rutina, y, durante su ejecución, reconoce los signos que se producen en su cuerpo. Además, conoce ejercicios que puede realizar como parte de su activación y relajación, aunque no es consciente de la necesidad de su planificación en una rutina de ejercicios. Si bien las acciones de higiene que estableció demuestran su conocimiento sobre estas prácticas para el cuidado de su salud, el hecho que no estén organizadas en los momentos que corresponde, nos da cuenta que es necesario desarrollar con mayor profundidad este aprendizaje. Asimismo, las posturas observadas durante la ejecución de los ejercicios, necesitan ser orientadas para la prevención de riesgos para su salud.

Para ello, recomendamos lo siguiente:

- Desarrollar actividades que permitan a las y los estudiantes identificar y prevenir los posibles riesgos relacionados con la postura e higiene durante las experiencias de aprendizaje, como, por ejemplo,
 - a) Práctica y corrección de ejercicios.
 - b) Demostración de ejercicios con las posturas adecuadas.
 - c) Realizar actividades lúdicas que promuevan el aseo personal y los momentos apropiados para realizarlo.
- Desarrollar actividades físicas que generen en las y los estudiantes la necesidad de aplicar sus conocimientos relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración y la sudoración durante las actividades que se planteen como, por ejemplo:
 - a) Practicar la toma de la frecuencia cardiaca (pulso) e identificar las variaciones de su frecuencia en función de diferentes niveles de esfuerzo (leve, moderado, intenso).
 - b) Identificar en su cuerpo los procesos de sudoración y respiración al realizar las actividades físicas.
- Realizar actividades físicas diversas que permitan en las y los estudiantes la necesidad de incorporar el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso durante las experiencias de aprendizaje que se planteen como, por ejemplo:
 - a) Realizar recorrido de circuitos estableciendo tiempos de ejercicio y descanso, y realizar la sustentación de la importancia de las pausas (descanso).
 - b) Realizar la rehidratación al término de las actividades físicas conjuntamente con las y los estudiantes e informar que es parte del autocuidado.

“Prácticas activas y saludables”



1 Competencias a evaluar a partir de la situación significativa planteada

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

2 Nivel de exigencia propuesto para la situación significativa planteada

Para diseñar esta experiencia de evaluación, hemos tomado como referencia los estándares de estas competencias para el V ciclo de la Educación Básica Regular¹:

- **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad** cuando acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal. Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos o rítmicos en relación a una intención.
- **Asume una vida saludable** cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica, y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.

¹ Ministerio de Educación del Perú. (2016). Currículo Nacional de Educación Básica. <https://bit.ly/30B55Vg>



Recordemos que el objetivo de esta situación es identificar el nivel de desarrollo actual de cada estudiante en relación con las competencias involucradas. Por ello, en el caso de estudiantes de quinto grado y de quienes iniciarán sexto grado de primaria, la atención no debe centrarse en verificar si lograron o no lo que plantea el estándar de este ciclo, como ya sabemos no es exigible para las y los estudiantes hasta finalizar el ciclo. Lo importante es que las y los estudiantes pongan en práctica sus competencias en el nivel que hayan alcanzado para identificar los logros y aspectos a fortalecer en cada uno de ellos para la mejora de sus aprendizajes. Desde luego, podemos adaptar, adecuar o contextualizar esta experiencia de acuerdo a las características y situación de contexto de las y los estudiantes que tengamos a cargo.

3

Situación significativa propuesta para las y los estudiantes

El año 2020 fue un año diferente para todos: no asistíamos a la escuela por la emergencia sanitaria producto del COVID-19 y hemos experimentado otras formas de realizar las clases desde nuestra casa usando el celular, la computadora, entre otros medios.

Para nosotros, el área de Educación Física, fue un reto debido a que debíamos ser autónomos cuando realizábamos nuestras prácticas saludables, solo con la orientación a distancia de nuestra o nuestro docente y con el apoyo de nuestra familia.

Durante el año, desde casa, abordamos diversos temas importantes en Educación Física, entre ellos conocer acerca de nuestro estado nutricional y físico, calcular nuestro índice de masa corporal, la importancia de practicar hábitos de vida saludables y realizar ejercicios diarios, como lo establece la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Ahora, es importante conocer cuánto aprendimos de estos temas durante el 2020 y, a partir de ello, reforzar lo aprendido y ponerlo en práctica para lograr un buen estado nutricional y físico, que favorezca nuestro normal crecimiento y desarrollo.

Para lograrlo, es necesario replantear nuestro estilo de vida, empezando por revisar nuestros hábitos diarios de actividad física, nutricional y de higiene; reconocer en qué debemos mejorar; y comprometernos a asumir prácticas saludables.

4

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

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

Evidencia 1. Elabora un plan de mejora que contenga un plan semanal de alimentación saludable según sus características y necesidades, un documento de compromiso de hábitos de higiene diaria y la organización de una rutina de ejercicios.

Evidencia 2. Ejecuta la rutina de ejercicios de un día.



5

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

Para llevar a cabo esta situación significativa, promueva el interés de las y los estudiantes recogiendo sus vivencias durante la etapa de aislamiento social por la emergencia sanitaria ocasionada por la COVID-19. Puede realizarlo relatando un caso o vivencia personal, formulando preguntas a sus estudiantes sobre cómo se sienten en la actualidad, cómo se sintieron durante los días de la cuarentena, qué actividades pudieron desarrollar, qué cosas no pudieron hacer. A partir de estas interrogantes, las y los estudiantes expresarán sus sentimientos con sus propias palabras y cómo han vivido la etapa de aislamiento social. También le proponemos un caso; si lo elige, puede compartirlo con sus palabras o leerlo con sus estudiantes. En este caso, oriente su lectura y relectura garantizando una comprensión profunda de lo que se plantea en ella:

El año 2020 fue un año diferente para todos: no asistíamos a la escuela por la emergencia sanitaria producto del COVID-19 y hemos experimentado otras formas de realizar las clases desde nuestra casa usando el celular, la computadora, entre otros medios.

El área de Educación Física, fue un reto para nosotros debido a que debíamos ser autónomos cuando realizábamos nuestras prácticas saludables, solo con la orientación a distancia de nuestra o nuestro docente y con el apoyo de nuestra familia.

Durante el año, desde casa, abordamos diversos temas importantes en Educación Física, entre ellos conocer acerca de nuestro estado nutricional y físico, calcular nuestro índice de masa corporal, la importancia de practicar hábitos de vida saludables y realizar ejercicios diarios, como lo establece la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Ahora, es importante conocer cuánto aprendimos de estos temas durante el 2020 y, a partir de ello, reforzar lo aprendido y ponerlo en práctica para lograr un buen estado nutricional y físico, que favorezca nuestro normal crecimiento y desarrollo.

Para lograrlo, es necesario replantearnos nuestro estilo de vida, empezando por revisar nuestros hábitos diarios de actividad física, nutricional y de higiene; reconocer en qué debemos mejorar; y comprometernos a asumir prácticas saludables.



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

¿A qué llamamos prácticas saludables? ¿Qué prácticas saludables venimos realizando en casa? ¿Cómo sabemos si son saludables o no? ¿Por qué es importante conocer nuestro estado nutricional y físico? ¿Cómo replanteamos nuestros hábitos para que sean saludables?

Con base a estas preguntas invite a las y los estudiantes a reflexionar sobre la situación que experimentan, a anotar sus respuestas y compartirlas con sus compañeras y compañeros. Luego, explique que cuidar la salud se puede realizar de diferentes formas, como: la práctica de hábitos saludables (alimentación e hidratación, la higiene, el descanso y actividad física). Cuando la práctica de la actividad física se relaciona con el conocimiento de estado nutricional mejora resultados en beneficio de la salud.

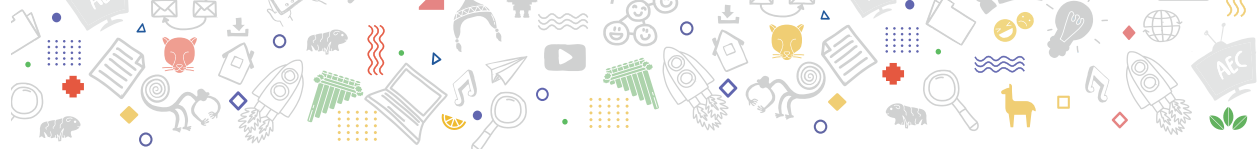
Oriénteles manifestándoles que deben desarrollar sus actividades sin perder de vista la situación y plantéeles el reto:

Según la situación leída, deberás tomar acciones para el cuidado de tu salud. En ese sentido, deberás elaborar un plan de mejora que contenga un plan semanal de alimentación saludable según sus características y necesidades, un documento de compromiso de hábitos de higiene diaria, y la organización de una rutina de ejercicios que luego realizarás.

Presénteles, las características (criterios) del plan, de tal forma que asegure que lo comprendan:

Ten en cuenta que el **plan de mejora (Evidencia 1)** que elabores debe...

- ✓ Proponer un plan semanal de alimentación saludable y variada a partir de conocer tu estado nutricional.
- ✓ Establecer una rutina de ejercicios planificada que pueda realizar en casa según tu edad y necesidades físicas identificadas, en la que consideres el tipo, la duración, la frecuencia e intensidad de los ejercicios, la alternancia de ambos lados del cuerpo de manera coordinada, la activación y la relajación antes y después de realizar la rutina de ejercicios.
- ✓ Proponer un documento con el compromiso de practicar hábitos de higiene diaria.



Indíqueles que es necesario que graben la ejecución de la rutina de ejercicios dialogando previamente con ellas y ellos las características que esta debe tener.

Mostrar, en un video, la práctica de **la rutina de ejercicios (Evidencia 2)**, donde se observe...

- ✓ La práctica del calentamiento (activación)
- ✓ La rutina de ejercicios y la relajación
- ✓ La intensidad de los ejercicios
- ✓ El uso de ambos lados de su cuerpo de manera coordinada
- ✓ La correcta ejecución de los movimientos

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

Para iniciar con la elaboración de tu plan de mejora, realicemos lo siguiente:

Primero: Elabora la propuesta del plan semanal de alimentación saludable, que debe tener las siguientes características:

- Determina tu índice de masa corporal (IMC).
- Establece por día los alimentos del desayuno, almuerzo y cena, precisando sus horarios de consumo.
- Incorpora alimentos nutritivos cada día, en el desayuno, almuerzo y cena, que respondan a tu estado nutricional.

Para ello, realiza lo siguiente:

- Calcula tu índice de masa corporal (IMC), para lo cual puedes utilizar la siguiente fórmula: tu peso entre tu talla en metros. Si tienes dificultades para realizar el calculo, puedes pedir ayuda a un familiar.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{talla x talla (m)}}$$

- Ubica el resultado de tu índice de masa corporal en la siguiente tabla. Esto determina tu estado nutricional.



Índice de masa corporal (IMC)	Estado nutricional
< 16	Desnutrición proteico-calórica grave
16 - 16,9	Desnutrición proteico-calórica moderada
17 - 18,4	Desnutrición proteico-calórica leve
18,5 - 24,9	Peso normal
25 - 26,9	Sobrepeso grado I
27 - 29,9	Sobrepeso grado II
30 - 34,9	Obesidad de tipo I

Fuente: Klatsky et al. (2017). *Body Mass Index and Mortality in a Very Large Cohort: Is It Really Healthier to Be Overweight?*

- Reflexiona sobre los resultados de tu estado nutricional y determina en qué aspectos requieres mejorar tu alimentación.
- Indaga sobre los alimentos saludables que debes de consumir a diario para una mejor alimentación.

[who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)



- Ahora, con esta información, selecciona los alimentos que te ayudarán a mantener una alimentación saludable y distribúyelos adecuadamente en tus comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena), siempre considerando tu estado nutricional.

Segundo: Elabora tu documento de compromiso de hábitos de higiene, que debe cumplir con las siguientes características:

- Contener de manera explícita los hábitos de higiene que contribuyan a mantener tu buena salud.
- Firmar el documento.

Para ello, te sugerimos..

- Elaborar una lista de tus hábitos higiénicos indicando la frecuencia o los momentos de su práctica diaria o semanal: Lavado de manos, lavado de dientes, baño, dormir, otros
- Reflexionar sobre tus hábitos higiénicos diarios basados en las siguientes preguntas: ¿Mis hábitos higiénicos contribuyen al cuidado de mi salud? ¿Por qué? ¿En qué debería mejorar?
- A partir de la reflexión, revisar tu listado e incorporar los nuevos hábitos que consideras que contribuirán a la mejora de tu salud.
- Elaborar un documento con tu compromiso de mejora de los hábitos higiénicos diarios que asumirás a partir de la firma, y que incluya el nuevo listado de hábitos de higiene.
- Firmar tu compromiso y mostrarlo a un familiar, implementarlo por un par de días y solicitar que un familiar lo firme en señal de cumplimiento.

Tercero: Elabora tu rutina de ejercicios, que debe tener las siguientes características:

- La rutina se realiza durante una semana.
- Haz dos ejercicios como mínimo donde puedas alternar los brazos y las piernas (derecha e izquierda, o viceversa).
- Ejercicios para la activación y la relajación.



Para ello, te sugerimos...

- Reflexiona sobre tus prácticas de actividad física que realizas. Ten como referencia las siguientes preguntas:
 - ¿Realizas actividad física?
 - ¿Qué tipo de ejercicios realizas?
 - ¿Cuánto tiempo le dedicas a la práctica de la actividad?
 - ¿Con qué frecuencia semanal lo realizas?
 - ¿Con qué intensidad realizas los ejercicios?
 - ¿Cómo replantearías tu actividad física en función a los resultados de tu estado nutricional?
- Indaga en el documento de la OMS sobre las recomendaciones para el desarrollo de la actividad física según tu edad.
- Elabora una rutina de ejercicios siguiendo las recomendaciones de la OMS. Recuerda cómo realizar los ejercicios para evitar posturas contraindicadas.
- Considera, al menos, dos ejercicios que alterne brazos y piernas (derecha e izquierda, o viceversa).
- Incluye ejercicios para la activación y la relajación antes y después de realizar tu rutina diaria.

Para la ejecución de la rutina de ejercicios de un día...

Primero: Ejecuta en casa la rutina de ejercicios del plan de mejora cumpliendo con lo siguiente:

- Desarrolla ejercicios de calentamiento antes de iniciar la rutina de ejercicios y de relajación al concluir.
- Realiza dos ejercicios como mínimo donde puedas alternar los brazos y las piernas (derecha e izquierda, o viceversa).



- Evita posturas contraindicadas al desarrollar los ejercicios.
- Mantente hidratado.

Para ello, te sugerimos...

- Ubica un espacio adecuado y seguro en tu casa.
- Repasa la rutina de ejercicios que ejecutarás en ese día.
- Ten al alcance los materiales que requieras.
- Ten al alcance agua para hidratarte.

Segundo: Graba la ejecución de la rutina de ejercicios, la misma que debe contener lo siguiente:

- Los ejercicios de calentamiento y relajación
- El desarrollo de la rutina de ejercicios completa

Para ello, te sugerimos...

- Solicita a una o un integrante de tu familia que grabe la rutina de ejercicios que realizarás.

Concluido el proceso, brinde indicaciones para que las y los estudiantes entreguen sus productos de forma ordenada.

Con todo lo que has realizado, ya puedes entregar tus productos de la siguiente manera:

a. Plan de mejora

Debe contener...

- El plan semanal de alimentación saludable según sus características y necesidades
- El documento de compromiso de hábitos de higiene diario
- La organización de una rutina de ejercicios

b. Ejecución de la rutina de ejercicios de un día

Consiste en la entrega de un video, donde se te ve realizando la rutina de ejercicios de tu plan de mejora.



6

Ejemplos de evidencias de estudiantes y descripción de los hallazgos²

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

- **Evidencia 1.** Elabora un plan de mejora que contenga un plan semanal de alimentación saludable según sus características y necesidades, un documento de compromiso de hábitos de higiene diario y la organización de una rutina de ejercicios.

En dicho trabajo, analizaremos lo siguiente:

- Proponer un plan semanal de alimentación saludable y variada a partir de conocer tu estado nutricional.
- Establecer una rutina de ejercicios planificada que pueda realizar en casa según tu edad y necesidades físicas identificadas, en la que consideres el tipo, la duración, la frecuencia e intensidad de los ejercicios, la alternancia de ambos lados del cuerpo de manera coordinada, la activación y la relajación antes y después de realizar la rutina de ejercicios.
- Proponer un documento con el compromiso de practicar hábitos de higiene diaria.

GRADO: QUINTO SECCIÓN "B"
EDAD: 10 AÑOS
TALLA: 1.26
PESO: 24 KG

Evaluación del estado nutricional

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



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Leche, Pan Integral con mantecquilla	CERCALES DE AVENA CON PAN	SOPA DE POLLO	ARROZ CON HUEVO	ESTOFADO DE CARNE	Jugo de QUINUA	MAZAMORRA DE QUINUA CON QUESO
MEIA MAYANA	FRUTA 2 plátanos	FRUTA 2 plátanos	FRUTA 3 MANZANAS	FRUTA ENSALADA DE FRUTA	ENSALADA DE FRUTA	RAMO DE UVAS	SOGO con torta
COMIDA	SOPA, Arroz con Lentijas	SOPA DE QUINUA Estofado DE POLLO	SOPA DE ARROZ Estofado DE POLLO	Tallarín VERDE	SOPA SEGUNDO DE FIDEO	TINPO DE TRUCHA	SOPA Locro DE ZAPALLO
MERIENDA	Sándwich de Queso	SANDWICH DE HUEVO	HUEVO SANCOCADO	SANDWICH de queso	Jugo y GALLETAS	te con SANDWICH	SUGAR LIQUIDO Y CEREALES
CENA	Pan integral con MAZAMORRA MORADA	SOPA DE SEMOLA	MATE DE MANZANILLA CON PAN	CALDO DE GALLINA	pollo A LA BRAZA	SOPA DE pollo	ARROZ CON HUEVO

Plan semanal de alimentación saludable

COMPROMISO DE HABITOS DE HIGIENE DIARIO	
*	LAVADO DE MANOS (EVITAR ENFERMEDAD)
*	LAVADO DE DIENTES
Y	BAÑO DIARIO
*	DORMIR

Compromiso de practicar hábitos de higiene diario



COMPROMISO DE RUTINA DE EJERCICIOS DIARIOS

	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
5:00am - 5:35am	Trote lento (30 min.) Velocidad (3min) Recuperación (2min)	Trote (15min) Caminata (15min)	Trote (15min) Abdominales Sentadillas		
3:00pm - 5:00pm				Deporte en familia	Deporte en familia

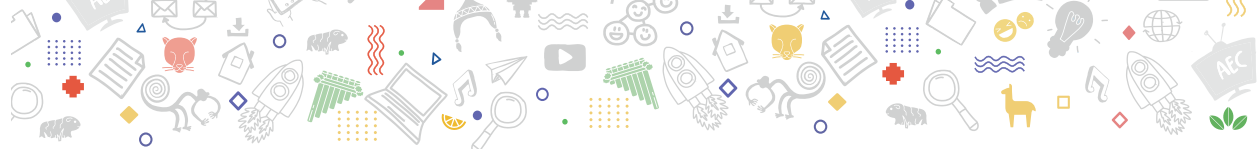
Rutina de ejercicios planificada



La estudiante presenta su plan de mejora, que contiene su plan semanal de alimentación saludable, para lo cual considera los siete días de la semana, de lunes a domingo, por cada día la distribución de cinco comidas (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena). Los alimentos distribuidos son variados: leche, pan integral, mantequilla, plátano, arroz, lentejas, queso, avena, quinoa, pollo, huevo, manzana, carne roja, uva, trucha, yogur, entre otros.

Su documento de compromiso de practicar hábitos de higiene diaria indica lo siguiente: lavado de manos (para evitar enfermedades), lavado de dientes, baño diario y dormir. Y su rutina de ejercicios indica los días de la semana, las horas y el tipo de ejercicios que desarrollará (trote, velocidad, caminata, abdominales, sentadillas).

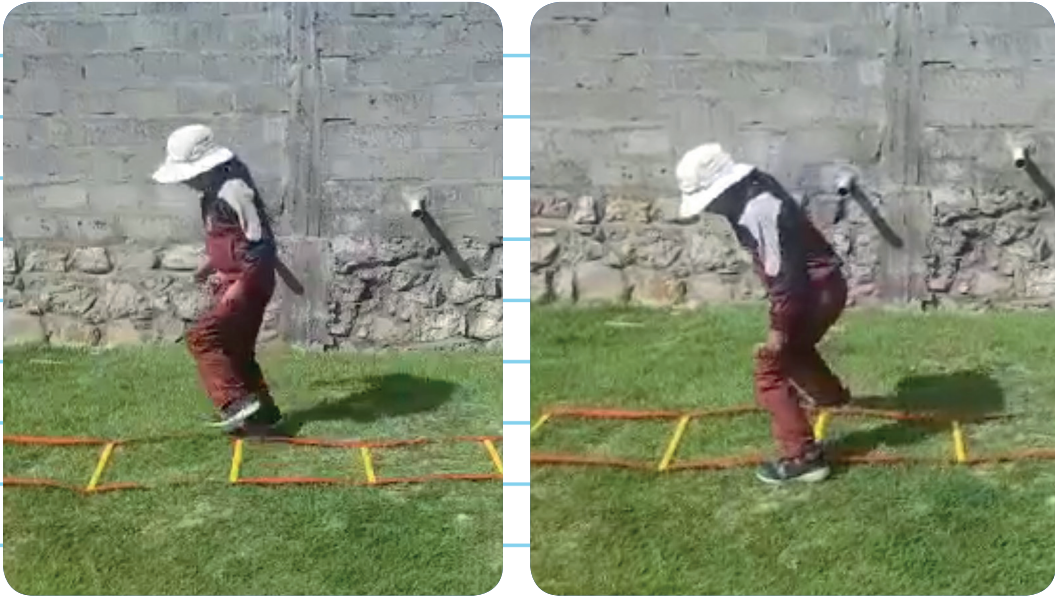
En el plan de mejora, respecto al plan de alimentación saludable, si bien ha considerado una variedad de alimentos que son necesarios para su desarrollo (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua), pues no ha tenido en cuenta su estado nutricional para su distribución; solo se ha limitado a indicar los datos con los que se obtiene el índice de masa corporal. Con relación al documento de compromiso de hábitos de higiene, no indica los momentos que se realizarán durante el día. Finalmente, acerca de la rutina de ejercicios, no se evidencian las recomendaciones de la OMS sobre la cantidad de tiempo e intensidad de la actividad física según su edad; asimismo, no incluye los ejercicios de activación y relajación antes y después de realizar la rutina.



- **Evidencia 2.** Ejecuta la rutina de ejercicios de un día.

En dicha evidencia, analizaremos lo siguiente:

- Ejecuta la rutina de ejercicios usando ambos lados corporales de manera coordinada, regulando su esfuerzo y evitando realizar posturas contraindicadas.
- Realiza la práctica del calentamiento antes de llevar a cabo su rutina de ejercicios y la práctica de la relajación al finalizar.



Ejecución de la rutina

La estudiante ejecuta un día de la rutina de ejercicios. Desarrolla diversas variantes de desplazamientos utilizando la escalera polimétrica; por ejemplo, alternando pierna derecha-izquierda, saltando con los pies juntos y separados.

Además, observamos que usa ambos lados corporales de manera coordinada y regula muy bien su esfuerzo trabajando a diferentes intensidades (leve-moderada) y adoptando posturas adecuadas en la realización de cada variante de desplazamientos. Sin embargo, no ha realizado la activación antes y después de realizar su rutina de ejercicios.



Descripción de los hallazgos

En función del estándar de la competencia **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad**

La estudiante demuestra dominio y coordinación en la aplicación de la alternancia de sus lados corporales, lo cual nos da cuenta de su progresivo desarrollo acorde a su nivel de motricidad, y que contribuye a la construcción de su imagen corporal. Asimismo, reconocer sus posibilidades motrices en estas prácticas físicas contribuye a su aceptación personal y la construcción de su autoestima. No obstante, es necesario continuar reforzando estos aprendizajes y otros como, por ejemplo, los relacionados a la expresión corporal. Algunas actividades pueden ser:

- a) Realizar secuencias de movimientos rítmicos elaboradas por las y los estudiantes,
- b) Promover la manifestación de su lenguaje corporal para la expresión de sus ideas y emociones.
- c) Desarrollar juegos de expresión e interpretación, donde pueda interactuar con sus demás compañeras y compañeros a través de los medios virtuales.

En función del estándar de la competencia **Asume una vida saludable**

El plan de alimentación presentado por la estudiante no se encuentra basado en sus características personales, puesto que no ha llevado a cabo la medición de su estado nutricional, cuya información le serviría para dicho propósito. Del mismo modo, los compromisos sobre los hábitos de higiene no evidencian el desarrollo del proceso sugerido en vista de que carece de información sobre la frecuencia y los momentos de práctica de estas acciones. Finalmente, el plan de mejora de hábitos saludables se encuentra incompleto ya que la rutina no evidencia la intensidad con la que se realizarán los ejercicios y los momentos de activación y relajación. Sin embargo, podemos indicar que existe una buena ejecución de los ejercicios porque evita posturas contraindicadas.

Se recomienda reforzar en las y los estudiantes el proceso de medición del estado nutricional a través de las mediciones de talla y peso, y la aplicación de la ecuación del IMC. Tener en cuenta que este método es práctico y sencillo, pero no determinante. Asimismo, reflexionar y comprender las prácticas de higiene personal como parte de sus hábitos saludables, que le permitirán el mantenimiento y el cuidado de su salud, esto por medio de:

- a) Búsqueda de información en la web.
- b) Identificación de sus prácticas en sí misma/o y ponerlas en práctica. Finalmente, asumir una vida saludable desde la práctica de la actividad física involucra el desarrollo de dicha práctica con sus momentos de activación (antes) y relajación (después).

Por lo tanto, para desarrollar estos aprendizajes en las y los estudiantes, pasaremos por un proceso de identificación de ejercicios, reconocimiento de sus beneficios y organización de su aplicación antes y después de practicar las actividades físicas. Algunos ejercicios para comprender su importancia pueden ser:



- a) Realizar ejercicios de contracción y relajación alternada.
- b) Practicar técnicas de respiración.
- c) Realizar ejercicios de respiración profunda.
- d) Practicar la secuencia de ejercicios de movilidad articular y de estiramiento de los principales grupos musculares, de manera gradual y ordenada.

Se espera que, a partir del portafolio elaborado en 2020, los niveles de logro registrados en el SIAGIE en 2020, la carpeta de recuperación (en caso de que la o el estudiante la haya desarrollado) y la evidencia recogida en esta etapa de diagnóstico, la o el docente pueda brindar retroalimentación oportuna a su estudiante y determinar si ha logrado los aprendizajes esperados para el grado (estándar y desempeños). Este análisis le permitirá decidir si la o el estudiante requiere de un periodo de consolidación o puede continuar con los aprendizajes planteados para el 2021, según RVM- 193-2020-MINEDU.