



Reproduce este material
utilizando la aplicación
XODO de tu tableta.

Guía docente del IV ciclo para la Planificación Curricular de la Experiencia de Aprendizaje de Educación Física



Contenido

Presentación

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





2.2.2. Modificaciones en las actividades de aprendizaje propuestas

2.3. Sugerencias para la semipresencialidad

2.4. Sugerencias para el seguimiento

3 Anexos

3.1. Anexo 1. EdA 1: Tomamos acuerdos en familia para cuidar nuestra salud

3.2. Anexo 2. EdA 2: Expresamos nuestra cultura a través de los movimientos

3.3. Anexo 3. EdA 3: Practicamos ejercicios de activación y relajación corporal para el cuidado de nuestra salud

3.4. Anexo 4. EdA 4: Realizamos actividades físicas mostrando el dominio de nuestro cuerpo

3.5. Anexo 5. EdA 5: Participamos en los juegos tradicionales junto a nuestra familia

3.6. Anexo 6. EdA 6: Nos alimentamos saludablemente favoreciendo el desarrollo de nuestras capacidades físicas a través de juegos motores

3.7. Anexo 7. EdA 7: Nos divertimos mediante los movimientos de nuestro cuerpo

3.8. Anexo 8. EdA 8: Adaptamos las reglas de un juego cooperativo para la buena convivencia





Presentación

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

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

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



1 Orientaciones generales con relación a la planificación anual de las experiencias de aprendizaje

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

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

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

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

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

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

Cada EdA se relaciona con la situación eje y con la competencia que está mejor asociada a esta situación. Sin embargo, cuando la realidad que está viviendo la/el estudiante y sus necesidades de aprendizaje lo exigen, pueden vincularse los ejes a más de una competencia, como es el caso de las EdA 1 y 2 del presente ciclo. Si bien responden a la situación eje ciudadanía y convivencia en la diversidad, ambas tienen como propósito el desarrollo de la competencia “Asume una vida saludable”, y la EdA 2 aborda la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.

A continuación se presenta un ejemplo:

a) Primer paso: Análisis del contexto

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

Según el Centro Nacional de la Organización Panamericana de la Salud, el Perú tiene la más



alta tasa de crecimiento de obesidad infantil de la región. Esta institución señala que si en 2019 el sobrepeso y la obesidad en el Perú afectaban a 2,5 millones de niñas y niños menores de cinco años, en la actualidad, el problema se ha duplicado. ¿La razón? Los malos hábitos de alimentación y la inactividad física durante el confinamiento.

A raíz de la pandemia y las medidas tomadas para evitar la propagación del COVID-19, millones de niñas y niños han sido alejados del colegio y de sus actividades deportivas, recreativas y sociales. Las mismas que han sido reemplazadas por una mayor exposición a la televisión, los videojuegos y las redes sociales, que favorecen la vida sedentaria.

Frente a esta situación, EsSalud recomienda a los padres, familiares y personas encargadas del cuidado...

- Estimular y fomentar en sus hijas/os la actividad física diaria durante al menos una hora, como subir y bajar escaleras, bailar, practicar algún deporte que se pueda realizar dentro de casa, entre otros.
- Brindar una dieta balanceada, que tenga en cuenta los indicadores de una buena nutrición: cantidad, calidad, frecuencia y tiempo dedicado a la comida de las niñas y los niños.
- Darles abundante agua.
- Ofrecerles frutas en diversas presentaciones: ensalada, zumo, entera.
- Comprar alimentos naturales y nutritivos de temporada, y prepararlos en menús variados.
- Respetar los horarios de las comidas.

Asimismo, en este periodo de edad, las y los estudiantes disfrutan estar con sus amigos. Las opiniones de ellos se vuelven cada vez más importantes; por ello, van adquiriendo mayor seguridad en sus relaciones sociales al participar con regularidad en actividades grupales. Pero el aislamiento de estos dos últimos años a causa de





esta pandemia ha limitado su proceso de socialización y ha afectado su salud mental.

En este contexto, la Educación Física puede contribuir a responder las necesidades de aprendizaje del estudiante relacionadas con...

- El conocimiento y la ejecución de actividad física saludable de acuerdo a su desarrollo
- El cuidado de la salud en la ejecución de actividades físicas
- El conocimiento y los hábitos de alimentación saludable en correspondencia con la actividad física que desarrolla
- El desarrollo de habilidades sociales a través de actividades deportivas y recreativas

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

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

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

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

Los recursos a desarrollar se seleccionan de los estándares de la competencia (texto resaltado en colores) correspondiente al ciclo, como se muestra en siguiente cuadro:





<p>EdA 1: Tomamos acuerdos en familia para cuidar nuestra salud</p>	<p>EdA 2: Expresamos nuestra cultura a través de los movimientos</p>	<p>EdA 3: Practicamos ejercicios de activación y relajación corporal para el cuidado de nuestra salud</p>	<p>EdA 6: Nos alimentamos saludablemente favoreciendo el desarrollo de nuestras capacidades físicas a través de juegos motores</p>
<p>Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta 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 cardiaco, 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.</p>	<p>Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta 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 cardiaco, 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.</p>	<p>Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta 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 cardiaco, 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.</p>	<p>Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta 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 cardiaco, 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.</p>





En este ejemplo, al observar el estándar de las EdA que desarrollan la competencia “Asume una vida saludable”, puede identificar que en una se movilizan algunos recursos y en las otras se movilizan otros; en otras situaciones, los mismos recursos son movilizadas en varias EdA.

No obstante, es necesario señalar que la decisión de cómo organizar el desarrollo de estos recursos depende del diagnóstico que realicemos sobre los logros y las necesidades de las y los estudiantes a nuestro cargo. Lo que sí debemos procurar es asegurar movilizar todos los recursos de una competencia a lo largo de las experiencias que hayamos destinado para dicho fin.

2 Orientaciones específicas para el desarrollo de las experiencias de aprendizaje

En este capítulo, se explican los componentes de una experiencia de aprendizaje y cómo se relacionan entre sí, y se brindan orientaciones para su proceso de diversificación. Con este fin, se utilizará como ejemplo la **EdA 5: Participamos en los juegos tradicionales junto a nuestra familia**, de modo que le sea posible al docente abordar en mejores condiciones las demás EdA que se presentan en los anexos del 1 al 8.

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

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





2.1. Presentación de la experiencia

Datos generales

Título: Participamos en los juegos tradicionales junto a nuestra familia

Ciclo y nivel: Ciclo IV

Periodo de ejecución: 5 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

2.1.1. Planteamiento de la situación

Presentamos la situación propuesta para la EdA 5. Luego, abordaremos algunos aspectos sobre cómo desarrollar este componente.

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

Sergio y Mathew son dos amigos que están interesados en practicar los juegos tradicionales que jugaban sus padres y abuelos, y que, en la actualidad, casi han desaparecido.

Mathew: Sergio, acabo de ver unas fotos de mis padres cuando eran niños jugando con sus amigas y amigos en la plaza. Me dijeron que eran juegos tradicionales de la comunidad.

Sergio: El otro día, mi papá me enseñó uno de ellos para jugar con mis hermanos. También me dijo que sería bueno que volviéramos a practicar esos juegos en la comunidad.

Mathew: Lo mismo me dijo mi abuelito. Además, me contó que había juegos para compartir con toda la familia.

Sergio: Mathew, ¿sabías que los juegos tradicionales que antes jugaban nuestros padres y abuelos son parte de nuestra cultura?

Mathew: Claro, Sergio. Además, sé que los juegos tradicionales son poco practicados actualmente.

Sergio: Sí, Mathew. Pero nosotros, con ayuda de nuestros profesores de Educación Física, podemos aún practicarlos.

Mathew: ¡Claro que sí! Es más, podemos modificar algunas reglas para que nuestras familias puedan practicarlas con nosotros.

Sergio: Sí. Por ejemplo, el juego de kiwi podemos hacerlo de diferentes formas; si no tenemos latas, podemos usar otros objetos o algo similar.

Mathew: También podemos cambiar las formas de lanzar la pelota para derribarlas, ¿no crees?

Sergio: Yo creo que sí. Entonces voy a invitar a mi familia para practicar estos juegos tradicionales, y así divertirnos y fortalecer nuestra convivencia.

Mathew: Sí, Sergio. ¡Eso mismo haré!

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

Reto

¿Cómo practicar los juegos tradicionales que jugaban nuestros padres y abuelos para fortalecer nuestra convivencia familiar?

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





Esta situación se ha estructurado respecto a un contexto específico y fue creada intencionalmente para...

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

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

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





a) Contexto y necesidades de aprendizaje identificadas

El docente analiza el contexto de la siguiente manera: Mis estudiantes proceden de familias de diversas regiones del Perú; sin embargo, desconocen las costumbres y prácticas culturales de los pueblos que proceden ellas y ellos o sus padres, menos aún conocen y valoran las costumbres de las familias de sus compañeros.

Con el adelanto tecnológico y los procesos de globalización, se han venido perdiendo paulatinamente prácticas tradicionales, que antaño eran medios necesarios para los procesos de integración y convivencia entre las niñas, los niños, adolescentes, jóvenes y adultos de una comunidad, siendo expresión de su cultura e identidad.

Este desconocimiento afecta su autovaloración e identidad, así como los lleva a la no valoración de las prácticas culturales de sus compañeros, lo que genera conflicto entre ellos y actos de discriminación.

Una forma de conocer las prácticas culturales y promover un diálogo intercultural entre mis estudiantes puede generarse a través de la práctica de juegos tradicionales. Los juegos tradicionales al cumplir una función de enculturación contribuirán a la conservación y la transmisión de los valores significativos de su cultura popular; le proporcionarán posibilidades de integración y socialización, y de actividad motriz acorde con sus características e intereses.

Asimismo, como mis estudiantes proceden de diversas culturas, el rescate y la práctica de los juegos tradicionales serán una oportunidad para generar un diálogo intercultural entre ellos.



En este proceso, aprenderán a valorarse y a valorar a sus compañeros, a resolver los conflictos propios de los procesos de integración, a encontrar alternativas en las que todas y todos participen independientemente de sus diferencias, fortalezas y limitaciones.

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

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al **tomar acuerdos sobre la manera de jugar** y los posibles cambios o conflictos que se den, y **propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeros en actividades lúdicas** aceptando al oponente como compañero de juego. Adapta la estrategia del juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. **Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto** y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.

He seleccionado estos recursos porque mis estudiantes los requieren para responder al contexto que están viviendo:

- *Desarrollar habilidades para el diálogo, la toma de acuerdos y consensos.*
- *Eliminar la discriminación y aceptar el derecho de todas y todos a participar.*
- *Valorar el contexto socio-cultural. Toda acción se desarrolla en un contexto y debe adaptarse para ser pertinente y constructiva.*

b) Establecimiento del reto

Planteo a mis estudiantes un reto orientado a que rescaten la práctica de juegos tradicionales porque considero que el mismo es un medio que la Educación Física puede utilizar para dar respuesta a sus necesidades de aprendizaje:

¿Cómo practicar los juegos tradicionales que jugaban nuestros padres y abuelos para fortalecer nuestra convivencia familiar?

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

Referencias de consulta

- Cortés, A. y Peláez, E. (2016). *Los juegos tradicionales, como constructores de identidad*. <https://core.ac.uk/download/pdf/160119374.pdf>
- Trigueros Cervantes, C., Giles Girela, F. y Herencia Gutiérrez, M. (julio de 2015). El juego tradicional: ¿puente entre culturas? De lo posible a la realidad. *Infancia, Educación y Aprendizaje*, 1(1), pp. 81-109. https://www.researchgate.net/publication/318353767_El_juego_tradicional_puente_entre_culturas_De_lo_posible_a_la_realidad

³ Consultar referencias bibliográficas te permite recoger información académica y ampliar tu visión con respecto a la situación que deseas construir.

Como puede observar, la experiencia de aprendizaje responde al contexto del desarrollo de la identidad y de los procesos interculturales que está viviendo la/el estudiante.

En ese marco, la respuesta del área de Educación Física se relaciona con el desarrollo de los juegos tradicionales que contribuyen a fortalecer la identidad y el diálogo intercultural entre las y los estudiantes.

2.1.2. Propósito del aprendizaje

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

En esta EdA, se plantea el siguiente propósito:

Aprender a **tomar acuerdos**, y a proponer algunas **modificaciones de las reglas según las necesidades y características para incluir a las y los integrantes de tu familia** durante la práctica de los juegos tradicionales.

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

2.1.3. Planteamiento del enfoque transversal

Para plantear el enfoque transversal, debe tomarse en cuenta que...

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

Con estos dos aspectos en mente, se ha propuesto desarrollar el enfoque intercultural en la EdA.

Enfoque intercultural	
Valor	Diálogo intercultural
Definición del valor	Es el fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas mediante el diálogo y el respeto mutuo.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA 5 se fortalecerá este valor. Se enfatizará cuando se promueva la práctica de juegos tradicionales adaptándolos a las características de la familia a través del diálogo o la muestra de respeto, de tal forma que todas y todos participen.	

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

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

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

lenguaje que pueda ser comprendido por la/el estudiante.

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

En el siguiente ejemplo de la EdA 5, puede observar cómo se relacionan cada uno de estos elementos:

Producto	
Diversos juegos tradicionales modificados y practicados en familia presentados en un <i>collage</i> de fotos	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p><i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den, y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeras y compañeros en actividades lúdicas aceptando al oponente como compañero de juego. Adapta la estrategia del juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce junto a tu familia actividades lúdicas de antaño que practicaron sus padres y abuelos. 2. Toma acuerdos en familia para modificar algunos juegos tradicionales. 3. Adapta reglas sencillas en los juegos tradicionales según las características de su familia. 4. Incluye a toda su familia en la presentación de un juego tradicional.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad busca situar al estudiante en la importancia de los juegos tradicionales para preservar las tradiciones y costumbres de su pueblo. A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándolos a participar activamente en su proceso. Asimismo, se le presentan las características del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

Actividad 1: Conocemos los juegos tradicionales que jugaban nuestros padres y abuelos	Actividad 2: Practicamos y modificamos algunos juegos tradicionales junto a nuestra familia	Actividad 3: Participamos con reglas sencillas de un juego tradicional en familia	Actividad 4: Realizamos y presentamos un juego tradicional modificado en acuerdo con nuestra familia
<p>En esta actividad, la/el estudiante indaga y conoce los juegos tradicionales que jugaban sus padres y sus abuelos, averiguando cuáles se siguen jugando y cuáles ya no. Luego, al tomar en cuenta las características de las y los integrantes de su familia, selecciona uno de los juegos tradicionales y lo practica con ellos teniendo en cuenta los materiales y el espacio que necesitan para ello (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante elige junto a su familia un juego tradicional poniéndose de acuerdo con ellos para modificar las reglas, estrategias y materiales del juego, y así permitir que todas y todos los integrantes participen en su ejecución. (criterios 2 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante adapta, en acuerdo con sus familiares, algunas reglas sencillas de juegos cooperativos que jugaban sus padres y abuelos. Luego, practica uno de los juegos utilizando materiales que puede encontrar en su casa respetando los acuerdos que se tomaron sobre el dicho juego (criterios 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante, junto a su familia, elige y presenta la práctica de un juego tradicional modificado por ellos, para que todas y todos puedan participar y divertirse. Tiene la oportunidad de modificar e integrar otros juegos tradicionales, si lo desea (criterios 2, 3 y 4).</p> <p>Evalúa. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>

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

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

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

Sin embargo, ten presente que esta secuencia no es rígida, es un referente que te ayuda a comprender el proceso de enseñanza y aprendizaje que puedes seguir y, por lo tanto, adecuar y adaptar según las necesidades de aprendizaje de sus estudiantes.

2.2. Sugerencias para la diversificación

Al tener las ocho EdA elaboradas para el ciclo como referencia para todo el año, las acciones de planificación se convierten, esencialmente, en procesos de diversificación. En este sentido, se presentan algunas orientaciones para que puedas diversificar una EdA. Para ello, se utiliza, como ejemplo, la EdA 5.

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



2.2.1. Incorporación de nuevas actividades de aprendizaje

Esta incorporación se produce cuando...

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

Ejemplo

Al analizar las características de sus estudiantes (contexto, logros y necesidades de aprendizaje, e intereses) con relación a la EdA 5, el docente identifica lo siguiente:

Las niñas y los niños si bien van reduciendo su práctica de relacionarse a través de los juegos tradicionales, aún interactúan en sus espacios de ocio a través de juegos que han aprendido en su comunidad. Sin embargo, en esta praxis se observa lo siguiente:

- Conflictos entre ellos durante el desarrollo de los juegos
- Valoración de algunas prácticas sobre otras por factores de discriminación
- Estudiantes poco participativos



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

- **Recurso seleccionado del mismo estándar**

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den, y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeros en actividades lúdicas aceptando al oponente como compañero de juego. Adapta la estrategia del juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.

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





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

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando 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.**

Con ello, genere los criterios de evaluación que atenderán a las necesidades de aprendizaje identificadas, y que colocará en el cuadro “Relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas”. Por este motivo, elabore nuevas actividades que responden a las decisiones pedagógicas que ha tomado. Finalmente, evalúe el producto y no considere necesario complementarlo.

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

- Seleccionar otros conocimientos, habilidades y actitudes de la competencia propuesta originalmente en la EdA con el fin de atender las necesidades de aprendizaje identificadas.
- Incluir recursos de otra competencia que no se desarrollaban en la propuesta original.
- Añadir nuevos criterios de evaluación basándose en las dos decisiones anteriores.
- Incorporar nuevas actividades de aprendizaje considerando los criterios de evaluación que ha formulado.





Producto

Juegos tradicionales modificados y practicados en acuerdo con la familia presentados a través de un *collage* de fotos

Competencia	Criterios de evaluación
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p><i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den, y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeros en actividades lúdicas aceptando al oponente como compañero de juego. Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p> <p><i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce junto a su familia actividades lúdicas de antaño que practicaron sus padres y abuelos. 2. Identifica en la práctica de sus juegos los conflictos que se producen explicando sus causas. 3. Toma acuerdos en familia para modificar algunos juegos tradicionales. 4. Adapta reglas sencillas en los juegos tradicionales según las características de su familia. 5. Muestra a través de la expresión de su cuerpo predisposición a participar y actitud de respeto y aceptación. 6. Incluye a toda la familia en la presentación de un juego tradicional

Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en la importancia de los juegos tradicionales para preservar las tradiciones y costumbres de su pueblo. A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándolos a participar activamente en su proceso. Asimismo, se le presentan las características del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.





Actividad 1: Conocemos los juegos tradicionales que jugaban nuestros padres y abuelos	Actividad 2: Practicamos y identificamos los conflictos que se presentan con nuestros compañeros	Actividad 3: Practicamos y modificamos algunos juegos tradicionales junto a nuestra familia
<p>En esta actividad, la/el estudiante indaga y conoce los juegos tradicionales que jugaban sus padres y sus abuelos, averiguando cuáles se siguen jugando y cuáles ya no. Luego, al tener en cuenta las características de las y los integrantes de su familia, selecciona uno de los juegos tradicionales y lo practica con ellos tomando en cuenta los materiales y el espacio que necesitan para eso. (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, el/la estudiante ejecuta con sus familiares o compañeros diversos juegos tradicionales que son parte de su práctica y recuerda otros. A partir de estas experiencias, analiza las causas de los conflictos que se presentan entre ellos (criterio 2).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante elige junto a su familia un juego tradicional poniéndose de acuerdo para modificar las reglas, estrategias y materiales del juego, y permitir que todas y todos los integrantes participen en su ejecución (criterios 3 y 4).</p>
Actividad 4: Participamos con reglas sencillas de un juego tradicional en familia	Actividad 5: Mostramos actitud positiva y de respeto a través de nuestro cuerpo	Actividad 6: Realizamos y presentamos un juego tradicional modificado en acuerdo con nuestra familia
<p>En esta actividad, la/el estudiante adapta, en acuerdo con sus familiares, algunas reglas sencillas de juegos cooperativos que jugaban sus padres y abuelos. Luego, practica uno de los juegos utilizando materiales que puede encontrar en su casa respetando los acuerdos que se tomaron sobre dicho juego (criterios 3 y 6).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante toma conciencia de que su cuerpo “habla”, que sus gestos y movimientos expresan lo que piensa y siente. Se ejercita en expresiones corporales durante el juego que evidencien actitud positiva, respeto y aceptación al otro (criterio 5).</p>	<p>En esta actividad la/el estudiante, junto a su familia, elige y presenta la práctica de un juego tradicional modificado por ellos, para que todas y todos puedan participar y divertirse. Tiene la oportunidad de modificar e integrar otros juegos tradicionales si lo desea (criterios 3, 4, 5 y 6). Evalúa. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permita autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>



El ejemplo brindado en esta sección (sugerencias para la diversificación) ha partido del análisis sobre las características de un grupo de estudiantes (contexto, logros y necesidades de aprendizaje, e intereses). En ese sentido, al momento de realizar el proceso de diversificación, será relevante partir de un análisis similar considerando que es posible...

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

2.2.2. Modificaciones en las actividades de aprendizaje propuestas

Este proceso comprende el análisis específico de cada actividad de la experiencia de aprendizaje de acuerdo con criterios de carácter social y cultural, necesidades específicas del estudiante y condiciones de discapacidad, condiciones que hagan factible su ejecución.

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

Ejemplo

El docente al analizar las actividades de la EdA 5 teniendo en cuenta los criterios y las interrogantes sugeridas identifica la necesidad de cambios:

En la actividad 1: El juego propuesto es poco practicado por sus estudiantes, por lo que no tiene mucha significatividad para ellos. Por ello, se reemplaza por el “Juego de los pakitis”, juego tradicional andino. Juegan mujeres y varones por igual. Se practica antes de la celebración del Día de Todos los Santos.

En las actividades 1, 2, 3 y 4: Modificar las actividades propuestas en la secuencia didáctica “Aplica”, porque se realizarán de forma presencial en el colegio.



2.3. Sugerencias para la semipresencialidad

a) Decidir qué actividades o acciones se desarrollarán en la modalidad presencial y en la modalidad a distancia

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

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

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

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



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

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

Primera opción: Menor tiempo de presencialidad

Presencialidad	Distancia
Acciones relacionadas al momento Aplica	Acciones relacionadas a los momentos Motívate, Explora, Descubre y Evalúa (excepto el momento Evalúa de la última actividad de aprendizaje, que se sugiere sea presencial)

Segunda opción: Mayor tiempo de presencialidad

Presencialidad	Distancia
Acciones relacionadas a los momentos Motívate, Aplica y Evalúa	Acciones relacionadas a los momentos Explora y Descubre

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

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

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

2.4. Sugerencias para el seguimiento

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

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





Actividad de aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/del aprendizaje (retroalimentación)
<p>Actividad para situarse</p>	<p>Durante la ejecución, busque que la/el estudiante comprenda y se apropie de la situación, de modo que sea capaz de explicar cómo afecta dicha situación a su entorno personal, familiar, comunitario, regional, nacional o internacional.</p> <p>Para ello, cuando considere necesario...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilice recursos complementarios como imágenes, videos, noticias etc; estos deben ser los más cercanos posible a su realidad. Por ejemplo, pueden emplearse noticias de la comunidad o casos específicos que la/el estudiante está viviendo. • Plantee preguntas concretas relacionadas a la realidad específica de sus estudiantes que tiene a cargo. Considere que las EdA que se proponen desde el Minedu respondan a un contexto nacional y, por lo tanto, son genéricas. <p>Independientemente del tipo de modalidad (virtual, semipresencial o presencial), busque la manera de generar un diálogo fluido con sus estudiantes, lo cual conlleva a un proceso reflexivo mediante las preguntas que realice (recuerde que las preguntas planteadas en la guía del estudiante son solo un referente). En dicho proceso, procure que la/el estudiante asocie el reto como una respuesta a la realidad que está viviendo y relacione su solución con la construcción del producto o actuación.</p> <p>Habrà logrado finalmente el propósito de este momento si la/el estudiante comprende la situación y se motiva, o predispone a enfrentarlo.</p>	<p>Durante la ejecución de este momento, procure que sus estudiantes comprendan los criterios de evaluación. Tenga presente que estos criterios contienen el nuevo aprendizaje y, por lo tanto, su comprensión puede resultar difícil para ellos. Para sortear estas dificultades...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilice estrategias complementarias. En estos casos, puede usar el modelado para que sean ellos quienes identifiquen las características del producto o la actuación. Por ejemplo, si van a elaborar un plan de actividad física y de alimentación saludable, muéstreles un plan para que conozcan y analicen sus características. Por otro lado, si van a crear una danza, muéstreles un video donde otro grupo de estudiantes haya creado una danza. Sin embargo, tenga presente que estos ejemplos representan solo una estrategia y no siempre será efectiva. Es necesario analizar las características de sus estudiantes para encontrar la mejor estrategia posible. <p>Cabe señalar que la comprensión de los criterios de evaluación será más precisa a medida que se desarrollen las actividades de aprendizaje.</p>





Actividad de aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/del aprendizaje (retroalimentación)
<p>Actividades para resolver el reto</p>	<p>Durante la ejecución de estas actividades, busque que la/el estudiante desarrolle los conocimientos, las habilidades y las actitudes (recursos) que exige el estándar de la competencia, los cuales se desarrollan mientras se busca dar solución al reto propuesto.</p> <p>Recuerde que estos aprendizajes están presentes en los criterios de evaluación.</p> <p>Para ello, desarrolle el proceso de mediación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oriente a sus estudiantes para que accedan a la información pertinente. • Responda sus interrogantes y cuestiónelos para ayudarlos a comprender una determinada actividad. • Acompáñelos y promueva el trabajo colectivo. • Incluya a las y los estudiantes que presenten alguna discapacidad o necesiten una atención particular. Motívelos a participar de acuerdo a sus posibilidades. Cuando es necesario y posible, bríndele varias opciones y consúltele cómo pueden participar mejor. • Planifique reuniones y dialogue con los padres cuando sea necesario para el mejor desarrollo de la EdA. Tenga presente que realizar una práctica de vida activa y saludable en las y los estudiantes requiere necesariamente de cambios en la familia. 	<p>Durante la ejecución de las actividades, realice el proceso de retroalimentación mientras se ejecutan las acciones o tareas que exige la actividad o en momentos específicos destinados para este proceso.</p> <p>Tome en cuenta que el proceso de retroalimentación se centra en los criterios de evaluación relacionados a la actividad que se está desarrollando.</p> <p>Para ello, al ejecutar el proceso de retroalimentación...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observe a las y los estudiantes con detenimiento e identifique los aciertos y las dificultades que presenta al desarrollar las acciones motrices u otras acciones teniendo en cuenta los criterios de evaluación. • Clarifique con la/el estudiante alguna acción o tarea que ha ejecutado y considere necesario comprenderla mejor para orientarle. • Valore explícitamente lo que considera que está bien ejecutado por la/el estudiante. • Exprese con respeto sus inquietudes u observaciones sobre aquello que considere mejorar. • Plántele sugerencias de mejora y, cuando sea necesario, utilice el modelaje.



Actividad de aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/del aprendizaje (retroalimentación)
Actividad para evaluarse	<p>Durante la evaluación, busque que la/el estudiante se autoevalúe, coevalúe, y desarrolle procesos metacognitivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilice estrategias fundamentalmente para promover la reflexión en torno a los criterios de evaluación de la EdA (no salirse de estos criterios) y a los procesos que siguió para resolver el reto, construir el producto y, por ende, desarrollar la competencia. • Modifique o complemente las estrategias cuando considere necesario. Por ejemplo, agregar estrategias para los procesos de coevaluación y metacognición, modificar o complementar interrogantes para una mejor comprensión o análisis siempre teniendo como referente los criterios de evaluación. • Si el proceso de interacción es presencial o por medios que permiten un intercambio fluido, genere un diálogo reflexivo (las preguntas de la Guía del estudiante o incluso las nuevas que plantee son solo un referente) para que la/el estudiante identifique lo que realmente ha aprendido, lo que le falta por aprender y cómo lo ha aprendido. 	<p>Durante este momento, se desarrolla el proceso de heteroevaluación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilice estrategias para que, desde su opinión como docente, la/el estudiante comprenda... <ul style="list-style-type: none"> - Si el producto o actuación reúne cada uno de los criterios de evaluación exigidos. - En qué medida ha logrado el desarrollo de la o las competencias previstas en la EdA. • Plantee sugerencias que les serán de utilidad en el desarrollo de las otras EdA.



3 Anexos

3.1. Anexo 1. EdA 1: Tomamos acuerdos en familia para cuidar nuestra salud

Datos generales

Ciclo: IV

Periodo de ejecución: 3 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.1.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

El aislamiento que padecen las familias por la pandemia del COVID-19 ha hecho que estas se organicen, se apoyen y se cuiden para afrontar los diferentes problemas y adversidades que ocasiona esa pandemia. Se sabe que muchas familias han logrado superar los problemas y, al mismo tiempo, fortalecer sus vínculos familiares.

Desarrollar actividades lúdicas en el espacio familiar tiene beneficios para todas y todos sus integrantes. La Educación Física utiliza el juego como un método de aprendizaje que tiene como finalidad lograr la autonomía del estudiante, la ayuda mutua, el trabajo de equipo y la responsabilidad; así como el desarrollo de las habilidades sociales y la inclusión.

La reflexión sobre las posibilidades y las limitaciones que tienen las y los integrantes de la familia para la práctica de algunos juegos, así como el ejercicio de modificación o adaptación de estos para hacerlos asequibles, permite en la/el estudiante el desarrollo de la empatía y el descubrimiento del otro como importante en su vida. El aprendizaje a través del juego busca

que la/el estudiante, guiado por el maestro, sea protagonista de su aprendizaje y de sus compañeras/os.

Referencias de consulta

- Costa, A. (7 de setiembre de 2018). *Actividad física en familia, un hábito saludable*. DiR. <https://www.dir.cat/blog/es/actividad-fisica-en-familia-un-habito-saludable/>
- Muñoz Valenzuela, C. (s. f.). *El juego y su rol en la familia y la comunidad*. Monografías.com. <https://www.monografias.com/trabajos86/juego-y-su-rol-familia-y-comunidad/juego-y-su-rol-familia-y-comunidad.shtml>

b) Situación planteada al estudiante

Nelly, David y Estefanía se encuentran en un parque cercano de su casa después de almorzar. Han acordado jugar básquet y se han organizado para llevar la pelota y los refrescos.

Nelly: Hola, amigos. Traje los refrescos. Apurémonos a jugar porque tengo que regresar temprano a mi casa, todavía no he terminado los quehaceres que mi mamá me ordenó.

David: Está bien. Podemos jugar un par de horas, así aprovecho para revisar las tareas que ha dejado el profesor. Miren, aquí está la pelota que me comprometí traer.

Estefanía: ¡Qué aburridos! Yo esperaba estar más tiempo jugando. Pero ni modo, igual traje unos pancitos dulces que hizo mi mamá.

Nelly: Por lo visto, ustedes no tienen que hacer tareas en la casa. Cómo quisiera ser como ustedes. Yo siempre tengo que ayudar y no me queda mucho tiempo para jugar.

David: Te equivocas, Nelly; yo también ayudo en las tareas domésticas. En mi casa, todas y todos ayudamos de acuerdo a nuestras posibilidades. Con mis padres y mis hermanos, nos hemos organizado para hacer las tareas grandes los fines de semana y las más pequeñas los otros días.

Estefanía: En mi casa, no tenemos nada organizado como en la casa de David. Pero las cosas más pesadas las hacen mi mamá o mi papá, nosotros solo las más pequeñas. No ayudamos en todo porque no podemos.

Nelly: Ahora que lo pienso, creo que por eso no me alcanza el tiempo, porque no me he organizado bien para hacer las tareas de la casa. Creo que voy a hablar con mis padres para ver si podemos organizarnos mejor para esas tareas, distribuyéndolas de acuerdo a nuestras posibilidades.

Estefanía: Sí, creo que tienes razón. Yo también voy a hablar con mis padres para organizarnos mejor y así ayudar más en la casa.

David: ¡Qué bien! Si nos organizamos en la casa, tendremos más tiempo para jugar y realizar nuestras actividades favoritas. Además, también podemos organizar y adaptar juegos para que participen nuestros padres y hermanos. ¿No les parece?

Nelly: ¡Claro que sí! Ahora, vamos a jugar que se nos acaba el tiempo.

David: Sí, porque ya se me antoja comer esos pancitos que ha traído Estefanía.

Estefanía: ¡A jugar se ha dicho!

Reto

¿Cómo adaptar o modificar juegos para que se ajusten a las posibilidades de todas y todos los integrantes de la familia, de tal manera que ayude a mejorar la salud de todas y todos?

3.1.2. Propósito de la EdA

Adaptar o modificar los juegos de manera concertada con tu familia identificando su frecuencia cardíaca para regular su esfuerzo en la práctica y así contribuir a su bienestar.

3.1.3. Enfoque transversal

Enfoque inclusivo o atención a la diversidad	
Valor	Confianza en la persona
Definición del valor	Es la disposición del estudiante y su familia para depositar confianza mutua.
<p>En todo el proceso del desarrollo de la EdA 1, se fortalecerá este valor. Se enfatizará cuando toda la familia se reúne para adaptar o modificar los juegos de manera concertada, que considere las diversas necesidades y características que cuenta cada integrante de la familia, lo que les permite regular su esfuerzo, contribuyendo al bienestar de todas y todos.</p>	

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

Producto	
<p>Juegos adaptados o modificados y organizados en un cronograma para ejecutarlos con la participación de toda la familia presentados a través de un papelote</p>	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Asume una vida saludable. <i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta 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 cardiaco, 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.</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. <i>Estándar el para IV ciclo</i></p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den, y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeras/os en actividades lúdicas aceptando al oponente como compañera/o de juego. Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeras/os y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adapta o modifica los juegos para la participación de toda la familia. 2. Organiza diversos juegos para la práctica saludable de todas y todos los integrantes de su familia. 3. Realiza mediciones de las frecuencias cardiaca y respiratoria al desarrollar los juegos. 4. Considera ejercicios de activación y relajación antes y después de desarrollar los juegos.



Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad enseña al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia del cuidado de la salud familiar, y organizar juntos juegos de la comunidad, adaptados o modificados en consenso, tomando en cuenta las características que tiene cada integrante de la familia.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que construirá durante el desarrollo de la experiencia motivándola/o a participar activamente en su elaboración.

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

Actividad 1: Reconocemos nuestras frecuencias cardiaca y respiratoria al jugar en familia	Actividad 2: Identificamos y adaptamos o modificamos los juegos que se practican en nuestra comunidad	Actividad 3: Organizamos los juegos para la semana
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce las frecuencias cardiaca y respiratoria, así como la forma de medirlas antes y después de sus actividades físicas. Además, a partir de un juego en el que practica ejercicios de activación y relajación, reflexiona sobre las posibilidades de su modificación para que todas y todos puedan participar en él (criterios 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante indaga e identifica juegos que se realizan en su comunidad. Luego, a considerar las opiniones de cada integrante de su familia, los modifica o adapta para que todas y todos participen (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante organiza en un Plan Semanal los juegos que identificó y modificó o adaptó, con ayuda de su familia, para practicarlos en su rutina diaria. Practica con su familia una de las rutinas realizando ejercicios de activación y relajación, y controlando sus frecuencias cardiaca y respiratoria. Luego, se autoevalúa tomando en cuenta los criterios establecidos al inicio de la experiencia (criterios 2, 3 y 4).</p> <p>Evalúa: Al final de esta última actividad, desarrollará acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>



3.2. Anexo 2. EdA 2: Expresamos nuestra cultura a través de los movimientos

Datos generales

Ciclo: IV

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.2.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Una de las principales acciones para el cuidado de nuestra salud es la realización de actividades físicas. Los movimientos que se desarrollan cuando se ejecutan danzas costumbristas pueden considerarse beneficiosos para la salud. Cuando danzamos, nuestro cuerpo no solo se mueve, también se comunica; es decir, expresamos corporalmente sentimientos y emociones. Mediante los movimientos, las expresiones corporales y la adopción de una postura correcta, las y los integrantes de las familias en casa pueden experimentar nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo que sean buenas para su salud y, al mismo tiempo, sirvan como una forma de representar sus costumbres culturales.

Desde la Educación Física, debemos promover el fortalecimiento de nuestra identidad cultural. A través del acercamiento a las danzas de su propia región, nuestros estudiantes tienen la oportunidad de conocer y aprender diversos movimientos, gestos y posturas que le pueden servir para expresarse, comunicando no solo sus pensamientos y emociones, sino también su cultura.



Referencias de consulta

- Hernández García, R. y Torres Luque, G. (noviembre de 2009). La danza y su valor educativo. *EFDeportes.com*, 14(138). <https://www.efdeportes.com/efd138/la-danza-y-su-valor-educativo.htm>
- Rivera del Águila, Z. (2006). Danzo, descubro y aprendo: las danzas peruanas en el sistema educativo. *Educación*, 15(29), pp. 75-77. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/2383>

b) Situación planteada al estudiante

David y Estefanía se han reunido en la casa de Nelly para conversar sobre las actividades que se realizarán por el aniversario de su comunidad. Quieren participar, pero todavía no deciden la forma en que lo harán.

Nelly: Yo creo, amigos, que debemos presentar una danza, en la que puedan participar nuestros demás amigos.

David: No lo sé... Yo no bailo muy bien y no me gusta que la gente me mire cuando bailo. ¿Y si hacemos un campeonato de vóley? Así nos divertimos y realizamos ejercicios.

Estefanía: Yo creo que la idea de Nelly es mejor. Podemos hacer una danza de nuestra región, una con bonitos vestidos y música que todas y todos puedan disfrutar. Además, la danza también es una actividad física saludable.

Nelly: ¡Claro, esa es la idea! Nos divertimos y nos mantenemos saludables. Don Pepe nos puede alquilar la vestimenta, él tiene todo lo que se necesita para practicar las danzas de nuestra región.

David: Sí, pero ¿quién nos enseñará?... ¿Y si mejor bailamos una danza moderna? Esas son más fáciles, y no necesitamos otra vestimenta más que nuestra ropa de siempre.

Nelly: ¡Es cierto! Pero creo que eso no se relaciona mucho con nuestra comunidad. Además, en esta fiesta deberíamos aprovechar la ocasión para difundir nuestras costumbres y tradiciones. Yo sé que a nuestra familia también le va a gustar la idea.

Estefanía: Nelly tiene razón. Deberíamos aprovechar la ocasión para revalorar nuestras costumbres. Yo sé que, si le pedimos ayuda a nuestra profesora de Educación Física, ella nos enseñara a preparar la danza.

David: Bueno, pero vamos a tener que ensayar mucho, sobre todo los pasos y los movimientos de la danza que elijamos. Además, ¿qué danza sería? ¿Conocen las danzas de nuestra región?

Estefanía: Yo no, solo conozco las que hemos aprendido en la escuela. Pero podemos averiguar, buscar información con nuestros familiares y profesores, preguntarle a don Pepe, él sabe mucho de danzas. También podemos usar el internet.

Nelly: ¡Claro que sí! Yo le preguntaré a la profesora de Educación Física. De paso, le pediré que nos ayude a preparar la danza que elijamos.



David: Bueno, entonces, ya está decidido, presentaremos una danza de nuestra región. Ahora, tenemos que contarles a nuestros padres para que nos ayuden y todo salga bonito.

Estefanía: ¡A bailar se ha dicho!

Reto

¿A través de qué expresiones corporales, beneficiosas para la salud de toda tu familia, puedes comunicar la cultura de tu región?

3.2.2. Propósito de la EdA

Reconocer tu identidad cultural y representar tus costumbres culturales a través de diferentes movimientos expresivos.

3.2.3. Enfoque transversal

Enfoque inclusivo o atención a la diversidad

Valor	Respeto a la identidad cultural
Definición del valor	Es el reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de las y los estudiantes.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA 2, se fortalecerá este valor. Se enfatizará a que la/el estudiante exprese con sus movimientos los rasgos culturales de su región en un baile junto a su familia.	

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

Producto	
Diversos movimientos ejecutados para expresarte corporalmente y dar a conocer los rasgos culturales de tu región presentados a través de imágenes en un mural	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Asume una vida saludable.</p> <p><i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta 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 cardiaco, 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.</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica los movimientos de su cuerpo a través de las diversas expresiones culturales. 2. Expresa movimientos en familia de las diferentes costumbres de su región. 3. Realiza prácticas de activación y relajación antes y después de las actividades físicas. 4. Demuestra posturas adecuadas en la ejecución de las diversas actividades propuestas.



Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad enseña al estudiante la importancia de las danzas de su región y cómo estas manifiestan su identidad cultural, además de ser una actividad física divertida y saludable para todas y todos.

A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándola/o a participar activamente en su proceso. Asimismo, se le presentan las características del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.

Actividad 1: Exploramos y reconocemos las diferentes costumbres de nuestro país	Actividad 2: Practicamos un baile costumbrista de nuestra región	Actividad 3: Creamos movimientos que expresan la cultura de nuestra región	Actividad 4: Nos divertimos en familia con nuestras costumbres culturales
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce el significado de las danzas, las costumbres o juegos que se realizan en la región donde vive con su familia, y aprende movimientos de alguna de sus danzas tradicionales representativas, los que luego presenta a sus familiares (criterios 1, 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce algo más de las danzas peruanas y realiza con su familia un baile costumbrista saludable para todas y todos reflexionando sobre lo que expresan los movimientos del baile que han realizado (criterios 1, 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reflexiona sobre los mensajes que transmiten las danzas y crea movimientos que representen las costumbres de su lugar y que incorporen en un baile o música de su región (criterios 1, 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce y reflexiona con su familia sobre algunos beneficios que tiene la danza para su salud, y elabora con ella una danza de su región. Luego, se autoevalúa tomando en cuenta los criterios establecidos al inicio de la experiencia (criterios 2, 3 y 4).</p> <p>Evalúa: Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse, teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





3.3. Anexo 3. EdA 3: Practicamos ejercicios de activación y relajación corporal para el cuidado de nuestra salud

Datos generales

Ciclo: IV

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Salud y conservación ambiental

Componentes

3.3.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Han transcurrido más de dos años desde que se inició la pandemia del COVID-19, lo cual ha hecho que la sociedad cambie sus hábitos de vida en general. Poco a poco se va evidenciando la reactivación económica en el país y la vuelta a la nueva normalidad de la sociedad.

Estos cambios están permitiendo que los padres de familia se animen a que sus hijas/os vuelvan a practicar cualquier tipo de actividad deportiva en los parques, en la escuela, entre otros lugares al aire libre. Sin embargo, para que esta práctica sea sostenible y segura, es necesario que se lleven a cabo todas las recomendaciones necesarias como, por ejemplo, respetar las progresiones fisiológicas al realizar cualquier actividad física, la activación y relajación corporal antes y después de los ejercicios, entre otras.

Se ha evidenciado que la mayoría de niñas y niños excluyen estas acciones, desarrollando ejercicios inadecuados durante esos momentos (activación corporal y relajación). Por eso, es importante preguntar a nuestras/os estudiantes ¿Por qué será importante la práctica de ejercicios físicos considerando la activación y relajación corporal antes y después de ellos?





Referencias de consulta

- Instituto de Diagnóstico Médico. (14 de agosto del 2019). *Importancia del calentamiento y estiramiento en la actividad física*. <https://idime.com.co/importancia-del-calentamiento-y-estiramiento-en-la-actividad-fisica/>
- Castro, F. (2006). La relajación en educación física. Secuenciación de contenidos. *EFDeportes.com*, 10(93). <https://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>

b) Situación planteada al estudiante

Juan, Carlos y María, naturales de Huaraz. Se han encontrado y conversan sobre la lesión que sufrió Carlos al intentar realizar ejercicios y cómo pueden hacer para evitarla mediante ejercicios de calentamiento y relajación, así como los beneficios que estos proveen para la salud.

Juan: Hola, amigos. ¿Cómo les va?

Carlos: No tan bien, en casa, sin hacer nada.

María: Hola, muchachos. Oye, Carlos, ¿cómo que no haces nada? ¿No dijiste que ibas a aprovechar la cuarentena para hacer ejercicios en tu casa?

Carlos: Empecé a hacerlos, pero el otro día, cuando iba a saltar la soga, sentí un fuerte dolor en la pierna y hasta ahora no puedo moverme bien.

María: ¿Hiciste los ejercicios de calentamiento antes de saltar la soga? Es importante hacerlos, ¿sabes?

Carlos: ¿Importante? ¿Qué tan importante es? A ver, cuéntanos.

María: Miren, según lo que encontré en internet, debemos hacer unos ejercicios antes y después de nuestros juegos; pues con eso no nos vamos a lesionar y luego podemos seguir con nuestros quehaceres.

Juan: Sí, se llaman ejercicios de calentamiento y relajación. Los podemos usar cuando jugamos y así evitaremos lesiones como el que has sufrido.

Carlos: Totalmente de acuerdo. Yo averiguaré más sobre este tema. ¿Qué les parece si compartimos la información que encontremos y así armamos un grupo de ejercicios de calentamiento y relajación?

Juan: ¡Buena idea! Pero ¿qué tipos de ejercicios son los que favorecen la salud?, ¿qué características deben tener?, ¿cómo debemos practicarlos?

María: Es cierto... ¿Qué les parece si, para despejar nuestras dudas, consultamos a nuestra profesora de Educación Física?



Juan: Muy bien. Hagámoslo

Carlos: Sí, hagámoslo

Reto

¿Qué ejercicios de calentamiento y relajación corporal podemos realizar en la práctica de nuestras actividades lúdicas que nos permitan estar saludables?

3.3.2. Propósito de la EdA

Proponer y practicar diversas formas de calentamiento y relajación corporal antes y después de que desarrolles actividades lúdicas, que te permitan mantenerte saludable.

3.3.3. Enfoque transversal

Enfoque ambiental	
Valor	Respeto a la identidad cultural
Definición del valor	Es la disposición del estudiante para colaborar con el bienestar y la calidad de vida.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA 3, se fortalecerá este valor. Se enfatizará a que la/el estudiante realice ejercicios de activación corporal como de relajación antes y después de actividades lúdicas para fomentar y mejorar el cuidado de la salud familiar.	

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

Producto	
Una propuesta de ejercicios para el calentamiento y la relajación corporal en tus actividades lúdicas que favorezcan tu salud a través de imágenes en un mural	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Asume una vida saludable.</p> <p><i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta 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 cardiaco, 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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muestra la secuencia de las partes del calentamiento y relajación corporal antes y después de sus actividades lúdicas. 2. Selecciona diversos ejercicios para su activación y relajación corporal. 3. Realiza prácticas de activación y relajación corporal antes y después de sus actividades lúdicas. 4. Evidencia la participación de sus familiares que contribuyen en la propuesta y práctica de ejercicios de calentamiento y relajación corporal en las actividades lúdicas.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad enseña al estudiante los beneficios que tienen para su salud los ejercicios de calentamiento y relajación. Por ello, presenta algunas ideas sobre la relación que tienen estos ejercicios con la preparación del cuerpo para evitar lesiones durante la práctica de juegos motrices y su posterior recuperación al concluirlos.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándola/o a participar activamente en su proceso. Asimismo, se le presentan las características del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	



Actividad 1: Conocemos los ejercicios de calentamiento y relajación durante nuestros juegos	Actividad 2: Practicamos las partes del calentamiento antes de nuestras actividades lúdicas para cuidar nuestra salud	Actividad 3: Practicamos ejercicios de relajación después de nuestras actividades lúdicas	Actividad 4: Elaboramos una propuesta de ejercicios de activación corporal y relajación favoreciendo nuestra salud
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce los ejercicios de la activación y relajación corporal, así como sus beneficios para el cuidado de la salud. También los practica con su familia hasta familiarizarse con su secuencia (criterios 1 y 2).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conjuntamente con su familia identifica las partes que tiene la activación corporal. Luego, elaboran una propuesta de la misma para ponerla en práctica, favoreciendo así el cuidado de su salud (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante identifica los beneficios de la relajación, para luego realizar una propuesta y ponerla en práctica con su familia al concluir sus actividades físicas favoreciendo el cuidado de su salud (criterios 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante elabora una propuesta de calentamiento y relajación, en donde pone en práctica los aprendizajes desarrollados en las actividades anteriores. Esta propuesta la incluirá en las actividades físicas que realice favoreciendo el cuidado de su salud. Luego, se autoevalúa tomando en cuenta los criterios establecidos al inicio de la experiencia (criterio 4).</p> <p>Evalúa: Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permita autoevaluarse, teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





3.4. Anexo 4. EdA 4: Realizamos actividades físicas mostrando el dominio de nuestro cuerpo

Datos generales

Ciclo: IV

Periodo de ejecución: 5 semanas

Eje: Descubrimiento e innovación

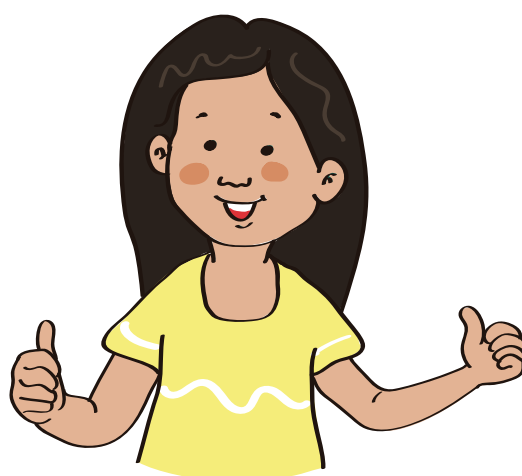
Componentes

3.4.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Hoy, las tecnologías forman parte de la vida del ser humano en sus diferentes espacios de desarrollo personal, educativo y profesional. Se han hecho más evidentes en el contexto de la pandemia y, sin lugar a dudas, es una de las tendencias mundiales que estarán más presentes en el futuro de la humanidad. Las herramientas tecnológicas se constituyen en un valioso recurso y en una gran oportunidad para generar en nosotros capacidades de autoaprendizaje.

En el área de Educación Física, con el fin de que las y los estudiantes desarrollen sus habilidades y destrezas motrices que conlleven a una vida activa y saludable, podemos apoyarnos en estas herramientas tecnológicas usando dispositivos o aplicaciones que pueden dar soporte a nuestras actividades físicas y motivar a las y los estudiantes a ejecutarlas.



Referencia de consulta:

- Bagnara, I. y Pacheco, I. (agosto de 2011). El desarrollo tecnológico en las actividades físicas y el deporte. *EFDeportes.com*, 16(159). <https://www.efdeportes.com/efd159/el-desarrollo-tecnologico-en-el-deporte.htm>
- Universidad Internacional de La Rioja. (6 de abril de 2021). *Uso de las TIC en Educación Física: ventajas y cómo incorporarlas*. <https://www.unir.net/educacion/revista/tic-educacion-fisica/>

b) Situación planteada al estudiante

Mathew es un niño que le gusta realizar actividades físicas en su casa. Pero, debido a la cuarentena, no tiene la posibilidad de encontrarse con su profesor y pedirle ayuda. Su amigo Sergio le da información sobre cómo puede mejorar su práctica utilizando las nuevas herramientas tecnológicas a su alcance.

Sergio: Hola, Mathew. ¿Cómo vas con tus actividades físicas en esta cuarentena? ¿Has aprendido nuevos ejercicios para hacer en tu casa?

Mathew: Hola, Sergio. Sigo con lo mismo. Me gustaría hacer nuevos ejercicios, pero tengo que esperar las clases para que el profesor me enseñe qué otros ejercicios puedo desarrollar.

Sergio: Pero, Mathew, hay otras formas de aprender nuevos ejercicios para que los practiques en tu casa y cuides tu salud. En estos tiempos, se usan mucho las herramientas tecnológicas para aprender más sobre las actividades físicas.

Mathew: ¿Cómo así, Sergio?

Sergio: Claro, en los medios de comunicación como el internet, para ser más exactos en el aplicativo YouTube, se encuentra bastante información sobre cómo hacer actividades físicas, no solamente en los gimnasios o en el colegio, sino también en la casa.

Mathew: ¡Ah!... Mira, me parece que algo sé de eso. Recuerdo que mi hermano se ayudaba de los videos de internet para hacer los ejercicios que le dejaba su profesor de Educación Física.

Sergio: Pues claro. Ahora lo usamos como fuente de información para indagar y conocer más sobre diferentes juegos o ejercicios que podemos hacer en casa junto a la familia.

Mathew: Gracias por esa información, Sergio. Usaré mi *tablet* para hacer ejercicios en mi casa, y también me ayudaré con lo que deja mi profesor de Educación Física.

Reto

¿Qué actividades físicas podemos realizar con la ayuda de la tecnología?



3.4.2. Propósito de la EdA

Usar tus lados corporales de derecha e izquierda y tu equilibrio en un espacio libre de objetos en casa.

3.4.3. Enfoque transversal

Enfoque de la búsqueda de la excelencia	
Valor	Flexibilidad y apertura
Definición del valor	Es la disposición para adaptarse a los cambios modificando, si fuera necesario, la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas como el uso de las tecnologías.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA 4, se fortalecerá este valor. Se enfatizará la apertura de la familia para aprender la actividad física utilizando la tecnología, al presentar un video interactivo del circuito de actividades físicas junto a su familia.	



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

Producto	
Circuito de actividades físicas realizadas en casa presentadas a través de un video	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p> <p><i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza diferentes actividades físicas usando diversos movimientos de lateralidad (derecha e izquierda) y algunos objetos. 2. Ejecuta diferentes movimientos físicos en un espacio libre de objetos manteniendo el equilibrio durante desplazamientos en un tiempo determinado. 3. Desarrolla diferentes movimientos en espacios amplios y reducidos controlando su tiempo de duración de las actividades propuestas. 4. Experimenta nuevos movimientos corporales utilizando un material que tiene en casa. 5. Expresa emociones y sentimientos de alegría durante las actividades físicas que desarrolla con las y los integrantes de su familia. 6. Muestra entusiasmo en diferentes actividades físicas con las y los integrantes de su familia.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad enseña al estudiante la importancia que tiene el uso de las tecnologías para su vida y para el aprendizaje de sus habilidades y destrezas motrices.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándola/o a participar activamente en su proceso. Asimismo, se le presentan las características del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su elaboración.</p>	

<p>Actividad 1: Identificamos diferentes actividades físicas con la ayuda de la tecnología</p>	<p>Actividad 2: Realizamos diversas actividades físicas utilizando algunos materiales de casa</p>	<p>Actividad 3: Incorporamos diferentes actividades físicas según nuestro espacio con ayuda de algún familiar</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante ejecuta ejercicios de lateralidad identificando sus lados derecha e izquierda mediante ejercicios y con ayuda de algunos objetos que encuentre en casa. También se apoya de algunos videos que se encuentran en su <i>tablet</i> para conocer más sobre aquellas actividades (criterios 1, 2 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante, con ayuda de sus familiares, consigue y adapta materiales que disponga en casa, como botellas, conos de papel higiénico, vasos, palos de escoba, etc., para luego utilizarlos de manera creativa en la práctica de sus actividades físicas (criterios 1 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce diferentes actividades físicas, como saltos de soga, sentadillas, yoga, etc., que puede ejecutar en un espacio de su casa, realizando actividades en su lugar y en desplazamientos, con la participación y ayuda de algunos integrantes de su familia (criterios 2, 3 y 4).</p>
<p>Actividad 4: Practicamos un juego divirtiéndonos en familia</p>	<p>Actividad 5: Presentamos un video del circuito de nuestras actividades físicas realizadas en casa</p>	
<p>En esta actividad, la/el estudiante practica un juego de salto de altura. Para eso, conoce y desarrolla diferentes tipos de saltos verticales y horizontales. Luego, con ayuda de sus familiares, realiza el juego de salto alto, en donde experimenta diversos niveles de alturas según sus posibilidades (criterios 2, 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante crea un circuito de actividades físicas para realizarlo en casa, incluyendo algunos movimientos nuevos y materiales usados en las actividades anteriores. Luego, lo presenta a través de un video. Finalmente, se autoevalúa tomando en cuenta los criterios establecidos al inicio de la experiencia (criterios 2, 3, 4, 5 y 6).</p> <p>Evalúa: Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>	

3.5. Anexo 5. EdA 5: Participamos en los juegos tradicionales junto a nuestra familia

Datos generales

Ciclo: IV

Periodo de ejecución: 5 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.5.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Con el adelanto tecnológico y los procesos de globalización, se han venido perdiendo paulatinamente muchas prácticas como los juegos tradicionales que, en antaño, eran medios necesarios para los procesos de integración y convivencia entre niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos de una comunidad siendo, por tanto, la expresión de su cultura e identidad. En nuestro país, que es diverso, se debe fortalecer más las prácticas de interculturalidad que se vienen perdiendo.

Desde el área de Educación Física, lo podemos abordar a través de los juegos tradicionales, ya que estas actividades lúdicas ayudan a expresar las prácticas y las costumbres de los pueblos y a fortalecer su identidad. Durante esta experiencia, las y los estudiantes aprenderán a participar y a interactuar con la familia de manera solidaria y respetuosa durante la ejecución de diversos juegos tradicionales. A su vez, la familia tendrá la oportunidad de mejorar y fortalecer su convivencia e identidad con su país o región.



Referencias de consulta

- Burgos, E. (s. f.). *Los juegos tradicionales en la escuela*. Psicología y Pedagogía. <http://psicopedagogias.blogspot.com/2008/02/los-juegos-tradicionales-en-la-escuela.html>
- Suárez Vega, R. (4 de enero de 2012). El juego tradicional infantil y su valor educativo. *Tamadaba*, 13. <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/tamadaba/2012/01/04/el-juego-tradicional-infantil-y-su-valor-educativo/>

b) Situación planteada al estudiante

Sergio y Mathew son dos amigos que están interesados en practicar los juegos tradicionales que jugaban sus padres y abuelos, y que, en la actualidad, casi han desaparecido.

Mathew: Sergio, acabo de ver unas fotos de mis padres cuando eran niños jugando con sus amigas y amigos en la plaza. Me dijeron que eran juegos tradicionales de la comunidad.

Sergio: El otro día, mi papá me enseñó uno de ellos para jugar con mis hermanos. También me dijo que sería bueno que volviéramos a practicar esos juegos en la comunidad.

Mathew: Lo mismo me dijo mi abuelito. Además, me contó que había juegos para compartir con toda la familia.

Sergio: Mathew, ¿sabías que los juegos tradicionales que antes jugaban nuestros padres y abuelos son parte de nuestra cultura?

Mathew: Claro, Sergio. Además, sé que los juegos tradicionales son poco practicados actualmente.

Sergio: Sí, Mathew. Pero nosotros, con ayuda de nuestros profesores de Educación Física, podemos aún practicarlos.

Mathew: ¡Claro que sí! Es más, podemos modificar algunas reglas para que nuestras familias puedan practicarlas con nosotros.

Sergio: Sí. Por ejemplo, el juego de kiwi podemos hacerlo de diferentes formas; si no tenemos latas, podemos usar otros objetos o algo similar.

Mathew: También podemos cambiar las formas de lanzar la pelota para derribarlas, ¿no crees?

Sergio: Yo creo que sí. Entonces voy a invitar a mi familia para practicar estos juegos tradicionales, y así divertirnos y fortalecer nuestra convivencia.

Mathew: Sí, Sergio. ¡Eso mismo haré!



Reto

¿Cómo practicar los juegos tradicionales que jugaban nuestros padres y abuelos para fortalecer nuestra convivencia familiar?





3.5.2. Propósito de la EdA

Aprender a tomar acuerdos y a proponer algunas modificaciones de las reglas según las necesidades y características para incluir a las y los integrantes de tu familia durante la práctica de los juegos tradicionales.

3.5.3. Enfoque transversal

Enfoque intercultural	
Valor	Diálogo intercultural
Definición del valor	Es el fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas mediante el diálogo y el respeto mutuo.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA 5, se fortalecerá este valor. Se enfatizará a que la/el estudiante desarrolle el juego tradicional según las características de la familia, en donde dialogan y muestran respeto entre sí.	



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

Producto	
Diversos juegos tradicionales modificados y practicados en familia presentados en un <i>collage</i> de fotos	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p><i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den, y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeras y compañeros en actividades lúdicas aceptando al oponente como compañera o compañero de juego. Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeras y compañeros para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce junto a su familia actividades lúdicas de antaño que practicaron sus padres y abuelos. 2. Toma acuerdos en familia para modificar algunos juegos tradicionales. 3. Adapta reglas sencillas en los juegos tradicionales según las características de su familia. 4. Incluye a toda la familia en la presentación de un juego tradicional.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad enseña al estudiante la importancia de los juegos tradicionales para preservar las tradiciones y costumbres de su pueblo.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándola/o a participar activamente en su proceso. Asimismo, se le presentan las características del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	



Actividad 1: Conocemos los juegos tradicionales que jugaban nuestros padres y abuelos	Actividad 2: Practicamos y modificamos algunos juegos tradicionales junto a nuestra familia	Actividad 3: Participamos con reglas sencillas de un juego tradicional en familia	Actividad 4: Realizamos y presentamos un juego tradicional modificado en acuerdo con nuestra familia
<p>En esta actividad, la/el estudiante indaga y conoce los juegos tradicionales que jugaban sus padres y sus abuelos, averiguando cuáles continúan jugando y cuáles ya no. Luego, al tomar en cuenta las características de las y los integrantes de su familia, selecciona uno de los juegos tradicionales y lo practica con ellos teniendo en cuenta los materiales y el espacio que necesitan para ello (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante elige junto a su familia un juego tradicional, poniéndose de acuerdo en modificar las reglas, las estrategias y los materiales del juego, y en permitir que todas y todos los integrantes participen en su ejecución (criterios 2 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante adapta, en acuerdo con sus familiares, algunas reglas sencillas de juegos cooperativos que jugaban sus padres y abuelos. Luego, practica uno de los juegos utilizando materiales que puede encontrar en su casa, respetando los acuerdos que se tomaron sobre el dicho juego (criterios 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante, junto a su familia, elige y presenta la práctica de un juego tradicional modificado por ellos, para que todas y todos puedan participar y divertirse. Tiene la oportunidad de modificar e integrar otros juegos tradicionales si lo desea (criterios 2, 3 y 4).</p> <p>Evalúa: Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse, teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>



3.6. Anexo 6. EdA 6: Nos alimentamos saludablemente favoreciendo el desarrollo de nuestras capacidades físicas a través de juegos motores

Datos generales

Ciclo: IV

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Salud y conservación ambiental

Componentes

3.6.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

La pandemia del COVID-19 ha venido afectando a millones de niñas, niños y adolescentes en etapa escolar alrededor del mundo en temas relacionados a educación, salud, seguridad y alimentación, dejando, esto último, consecuencias negativas en su nutrición. Una encuesta del INEI hecha a familias de Lima Metropolitana y Callao durante la primera semana de mayo indica que el 14 % de hogares no pudo comprar alimentos como las carnes y pescado, importantes para que niñas y niños crezcan adecuadamente. Uno de los principales motivos fue la falta de dinero (73 %).

Por otro lado, el Perú es un país que produce en sus regiones muchos alimentos ricos en nutrientes que deberíamos aprovechar, pero que no siempre lo hacemos. En ese sentido, es necesario, a través de la Educación Física, buscar formas para enseñar a las y los estudiantes a comer balanceado y saludable; además, se promueve el consumo de alimentos propios de su región. Esto ayudará a revertir la mala nutrición que muchos de nuestras y nuestros estudiantes practican. Por otro lado,

es importante continuar fomentando la práctica de actividades lúdicas que ayuden al bienestar general. En este contexto, es posible preguntar ¿Qué actividades físicas y hábitos alimenticios saludables podemos promover entre nuestros estudiantes y sus familias que ayuden al cuidado de su salud?

Referencias de consulta

- Fernández Martínez, J. (marzo de 2016). La resistencia aeróbica en educación primaria. Modelos de aplicación. *EFDeportes.com*, 20(214). <https://www.efdeportes.com/efd214/la-resistencia-aerobica-en-educacion-primaria.htm>
- Unicef. (15 de octubre de 2019). *La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte Unicef*. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>

b) Situación planteada al estudiante

Julio y Mónica son dos estudiantes del cuarto grado de primaria que están preocupados en cómo mejorar su condición física, ya que, durante la pandemia, no pudieron desarrollar actividades físicas como debía ser. Ante esto se preguntan: “¿Que podríamos realizar para mejorar nuestras capacidades físicas y alimentarnos saludablemente?”.

Mónica: Hola, Julio. ¿Cómo estás?

Julio: Más o menos; me siento débil, tengo bastante sueño y me es difícil estudiar.

Mónica: Pero haz como yo que, en mi casa, muy temprano juego con mi familia.

Julio: Pero... ¿qué tiene que ver eso?

Mónica: Pues, mira, los juegos te ayudan a estar fuertes, resistentes y veloces.

Julio: ¡Ah, ya! Y eso te permite estudiar y apoyar en las tareas de la casa, ¿verdad?

Mónica: ¡Claro que sí! Además, yo me alimento saludablemente y bebo mucha agua para hidratarme.

Julio: ¿Qué es hidratarse?, ¿para qué sirve?

Mónica: Es beber mucha agua cuando realizamos nuestros juegos.

Julio: ¡Qué bien! Haré lo mismo con mi familia. Por favor, enseñame algunos juegos para practicarlos. También averiguaré otros juegos en internet.



Reto

¿Qué actividades físicas debo practicar y qué alimentos debo consumir para desarrollar mis capacidades físicas y favorecer mi salud?

3.6.2. Propósito de la EdA

Diferenciar, seleccionar e incorporar a tu dieta familiar alimentos saludables de tu región que favorezcan el desarrollo de tus capacidades físicas, mientras practicas juegos motores, en los que se consideran la postura, la hidratación, el ritmo y el descanso.

3.6.3. Enfoque transversal

Enfoque ambiental	
Valor	Respeto a toda forma de vida
Definición del valor	Es la disposición del estudiante para colaborar con el bienestar y la calidad de vida de todas y todos.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA 6, se fortalecerá este valor. Se enfatizará que la/el estudiante consuma alimentos saludables de su región y que practique ejercicios para el mejoramiento de sus capacidades físicas a través de actividades lúdicas para el cuidado de la salud familiar.	



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

Producto	
<p>Juegos para mejorar tus capacidades físicas considerando las posturas, los ritmos, el descanso, la hidratación y la alimentación saludable de tu región presentados en un cuadro</p>	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Asume una vida saludable. <i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta 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 cardiaco, 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.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muestra qué alimentos son saludables para favorecer la práctica de sus juegos motores de resistencia. 2. Considera posturas adecuadas para la práctica de los juegos motores que mejore sus capacidades físicas. 3. Descansa de acuerdo al ritmo de la práctica de los juegos motores que favorece sus capacidades físicas. 4. Tiene en cuenta la hidratación, la postura, el ritmo y el descanso que favorecen la práctica de los juegos motores y mejoran sus capacidades físicas. 5. Practica juegos motores en donde desarrolla su capacidad física de resistencia, fuerza y velocidad.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad enseña al estudiante la importancia que tiene para su salud el alimentarse adecuadamente y practicar juegos motores que le ayuden a mejorar sus capacidades físicas.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándola/o a participar activamente en su proceso. Asimismo, se le presentan las características del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	



Actividad 1: Practicamos juegos de resistencia y nos alimentamos saludablemente	Actividad 2: Conocemos las posturas adecuadas e hidratación cuando practicamos el juego motor de fuerza	Actividad 3: Nos divertimos con juegos motores de velocidad considerando sus ritmos y descanso que favorecen nuestra salud	Actividad 4: Elaboramos un cuadro de juegos para mejorar nuestras capacidades físicas favoreciendo nuestra salud
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce la diferencia entre alimentos saludables y no saludables, así como su relación con el mejoramiento de su capacidad física de resistencia y el mantenimiento de su salud y la de su familia. A través de un juego motor, pone en práctica el desarrollo de su capacidad física de resistencia, identificando los alimentos saludables de su región, que puede consumir para reponer la energía gastada durante la práctica (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre la capacidad física de la fuerza y desarrolla ejercicios para su fortalecimiento. Además, conoce la importancia que tiene para su salud el mantener una buena postura corporal cuando realiza actividades físicas, así como una hidratación adecuada (criterios 2 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre la capacidad física de la velocidad, la importancia del ritmo en las actividades físicas y del descanso después de ellas. Practica juegos y ejercicios que le permiten desarrollar dicha capacidad teniendo en cuenta su ritmo y sus descansos y favoreciendo así el cuidado de su salud y el de su familia (criterio 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante utiliza los diversos conocimientos adquiridos en las actividades anteriores, y elabora un cuadro con una planificación que contiene juegos motores para mejorar sus capacidades físicas considerando sus ritmos, su descanso, su postura, su hidratación y la alimentación saludable de su región favoreciendo su salud y la de su familia (criterios 4 y 5).</p> <p>Evalúa: Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>



3.7. Anexo 7. EdA 7: Nos divertimos mediante los movimientos de nuestro cuerpo

Datos generales

Ciclo: IV

Periodo de ejecución: 5 semanas

Eje: Descubrimiento e innovación

Componentes

3.7.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Actualmente, las redes sociales son de gran ayuda al poner a nuestro alcance abundante información sobre diversos temas, incluidos los relacionados a la educación. Además, gran cantidad de personas se comunican utilizando diferentes redes sociales como, por ejemplo, WhatsApp, Facebook, TikTok, etc. Gracias a estas redes sociales, se comparte información sin fronteras; estas se envían y obtienen mediante imágenes y videos que antes era imposible compartir. Esta situación es una gran oportunidad para acceder a información que nos permita potenciar el desarrollo de nuestras habilidades y destrezas físicas, así como mejorar nuestras actividades cotidianas.

Desde el área de Educación Física, podemos hacer un buen uso de estas herramientas tecnológicas utilizándolas para el aprendizaje y para la comunicación de nuestras ideas y emociones, desarrollando así nuestra expresión corporal mientras compartimos de manera responsable y segura las actividades que realizamos: juegos, deportes, danzas, etc., a través de las redes sociales que conocemos y son usadas por nuestra familia.



Referencias de consulta

- Muñoz Rivera, D. (2009). La expresión corporal en el área de Educación Física. Bateria de juegos. *EFDeportes.com*, 13(130). <https://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm>
- Universidad Internacional de La Rioja. (3 de agosto de 2020). *El uso de las redes sociales en Educación: consideraciones para sacarle el máximo partido*. <https://www.unir.net/educacion/revista/redes-sociales-educacion/>

b) Situación planteada al estudiante

Actualmente, las redes sociales son de gran ayuda al brindar información sobre la Educación Física. Se usan diferentes aplicaciones como WhatsApp, Facebook, Instagram y TikTok, donde se comparte información mediante imágenes y videos interactivos que nos permiten realizar nuestras actividades.

Sergio y Mathew son dos amigos que están interesados en practicar actividades físicas utilizando las redes sociales.

Sergio: Mathew, me he dado cuenta de que muchos de nuestros compañeros no hacen ejercicios; apenas practican lo que el profesor desarrolla en clase.

Mathew: Creo que no se sienten muy motivados y algunos no saben qué más hacer.

Sergio: He estado investigando que las aplicaciones en el celular y las redes sociales se utilizan mucho en los últimos años. Esto puede ayudarnos en el curso de Educación Física para dar a conocer nuestras actividades.

Mathew: Yo sé que muchos usan las redes sociales para compartir información y comunicarse, pero mi pregunta es ¿También pueden ser de ayuda para realizar nuestras actividades físicas?

Sergio: Yo creo que sí, Mathew. Por ejemplo, hay actividades que puedes compartir en videos por el WhatsApp o desarrollar actividades físicas por Instagram o Facebook, como una manera de mostrar lo que haces y motivar a otros a realizar lo mismo.

Mathew: ¡Claro! Como un recurso educativo motivador que ayuda a mejorar el trabajo de docentes y estudiantes.

Sergio: Estoy seguro de que las redes sociales pueden ser una gran oportunidad para lograr que todas y todos los estudiantes participen activamente.

Mathew: Imagínate, Sergio, a nuestro profesor usando las redes sociales... ¡Qué cosas no podría hacer, hasta dónde no podría llegar! Nuestros compañeros estarían más motivados para desarrollar más ejercicios.



Reto

¿Qué herramienta tecnológica nos puede brindar la oportunidad de comunicar más sobre nuestras actividades físicas?





3.7.2. Propósito de la EdA

Realizar actividades de expresión corporal para comunicar ideas y emociones mediante movimientos de tu cuerpo desarrollando, también, diversas posturas y usando alguna herramienta tecnológica.

3.7.3. Enfoque transversal

Enfoque de la búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
Definición del valor	Es la disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA 7, se fortalecerá este valor. Se enfatizará a que la/el estudiante proponga diferentes actividades de expresión corporal mostrando ideas, sentimientos y emociones en la actividad.	

Enfoque ambiental	
Valor	Respeto a toda forma de vida
Definición del valor	Es la disposición del estudiante para colaborar con el bienestar y la calidad de vida de todas y todos.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA 7, se fortalecerá este valor. Se enfatizará a que la/el estudiante presente una coreografía en igualdad de condiciones para que la comparta en una red social.	





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

Producto	
Una coreografía de diversos movimientos corporales que comuniquen sentimientos y emociones para compartir en familia presentada a través de un video o <i>collage</i> de fotos	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p> <p><i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>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 y pensamientos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practica diversas actividades expresivas utilizando herramientas tecnológicas. 2. Ejecuta distintas actividades físicas usando diferentes espacios de su casa. 3. Participa en actividades de expresión corporal experimentando nuevos movimientos y posturas. 4. Propone actividades físicas de su interés comunicando sentimientos y emociones.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad enseña al estudiante la importancia que tiene la tecnología, sobre todo las redes sociales, para el conocimiento y desarrollo de actividades de expresión corporal que favorecen su capacidad para comunicar ideas y emociones mediante movimientos de su cuerpo y diversas posturas.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándola/o a participar activamente en su proceso. Asimismo, se le presentan las características del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su producción.</p>	





<p>Actividad 1: Exploramos diferentes movimientos del cuerpo utilizando herramientas tecnológicas</p>	<p>Actividad 2: Practicamos diferentes actividades de expresión corporal usando diversas posturas y espacios</p>	<p>Actividad 3: Proponemos diversas actividades de expresión corporal divirtiéndonos en familia</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce y practica diferentes movimientos corporales, como giros, balanceos y ejercicios de coordinación. Dentro de sus posibilidades, se le motiva a utilizar medios tecnológicos a su alcance para obtener más información de aquellos movimientos y practicarlos de mejor manera (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce y practica con su familia diferentes actividades de expresión corporal, ensaya pasos al ritmo de su música preferida y propone movimientos que pueda desarrollar con toda su familia en algún espacio de su casa (criterios 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce las diferentes dimensiones de la expresión corporal y las pone en práctica a través de un juego. Además, propone alguna actividad de expresión corporal para desarrollarla con su familia, y en la que se divierten mientras expresan sus emociones y sentimientos (criterios 3 y 4).</p>
<p>Actividad 4: Participamos en secuencia sencillas de movimientos expresivos mediante una música de nuestra región</p>		<p>Actividad 5: Presentamos en familia una coreografía de secuencias de movimientos</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce secuencias sencillas de movimientos corporales, como movimientos laterales, desplazamientos, giros, flexiones y extensiones, con los cuales puede ejecutar una secuencia de ejercicios que le ayude a expresarse y fortalezca su cuerpo. Además, con su familia, ejecuta una secuencia sencilla de movimientos corporales de su agrado, acompañado con música de su región (criterios 3 y 4).</p>		<p>En esta actividad, la/el estudiante arma y presenta, con la participación de toda su familia, una coreografía de secuencias de movimientos en los que comunica sentimientos y emociones. Finalmente, se autoevalúa tomando en cuenta los criterios establecidos al inicio de la experiencia (criterio 1, 2, 3 y 4).</p> <p>Evalúa: Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse, teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





3.8. Anexo 8. EdA 8: Adaptamos las reglas de un juego cooperativo para la buena convivencia

Datos generales

Ciclo: IV

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.8.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

La pandemia del COVID-19 ha dejado un mundo con cambios de gran relevancia en diversos aspectos de la vida. Hemos experimentado un contexto de confinamiento en nuestras casas sin poder asistir al colegio ni interactuar físicamente con nuestras y nuestros compañeros. En los hogares, la convivencia familiar se volvió muchas veces difícil de sobrellevar. Por desconocimiento, no pudimos realizar actividades físicas; nos comunicamos escasa o deficientemente con nuestros familiares, distanciándonos a pesar de compartir espacios comunes y dejando de lado prácticas saludables como las actividades lúdicas en familia. Todo esto también afectó al desarrollo de nuestras habilidades sociomotrices.

En este contexto, la Educación Física desarrolla un rol importantísimo en los hogares al brindar posibilidades de mejorar, a través de juegos cooperativos, las relaciones intrafamiliares y la sana convivencia.





Referencias de consulta

- Formainfancia. (1 de setiembre de 2021). *Juegos cooperativos: tipos y beneficios para los niños*. <https://formainfancia.com/juegos-cooperativos-ejemplos-beneficios/>
- La Casa de Panchita. (s. f.). *La importancia de fomentar la convivencia familiar*. <https://lacasadepanchita.com/la-importancia-de-fomentar-la-convivencia-familiar/>

b) Situación planteada al estudiante

Carlos y Julia son dos estudiantes del cuarto grado de primaria. Ellos conversan sobre la pandemia y cómo esta afectó en sus hogares con muchos problemas, como el de vivir y compartir un solo espacio para todos los quehaceres de la casa; por ejemplo, en la sala y el comedor, se comía, se estudiaba, los padres trabajaban, etc.; no teniendo espacio para comunicarse adecuadamente, ni realizar acuerdos para vivir en armonía en su hogar; esto era una mala convivencia.

Sin embargo, Carlos es muy activo y le encanta jugar; él averiguó que jugar en equipo ayuda mucho a vivir mejor juntos. Mientras que en la casa de Julia nadie practica juegos o actividades físicas y las cosas no andan bien. Ante este hecho, ¿crees que practicar juegos cooperativos puedan mejorar las relaciones interpersonales con las y los integrantes de tu familia favoreciendo la buena convivencia?

Carlos: Hola, Julia. ¿Cómo estás?

Julia: Bien. Y tú, ¿cómo vas?

Carlos: Algo cansado de la situación. Desde que empezó la pandemia, hago mis clases y mis deberes escolares en la sala o en el comedor de mi casa; mientras mi mamá realiza sus quehaceres, mi papá también trabaja con su *laptop* y mi hermanito juega. Es algo incómodo, me distraigo y demoro más en hacer mis tareas.

Julia: Yo, en realidad, tampoco me encuentro bien, porque en casa, desde que llegó la pandemia, siempre hay discusiones y peleas.

Carlos: ¡Uy, qué pena! Algo similar sucedía en mi casa, pero desde que practicamos juegos cooperativos nos llevamos superbién.

Julia: ¿De verdad? ¿Lograron estar así practicando juegos cooperativos?

Carlos: ¡Claro! Esos juegos te ayudan bastante, porque enseñan a trabajar en equipo, a relacionarnos con respeto; también nos ayudan a ser pacientes y tolerantes cuando las cosas no nos salen bien.

Julia: ¡Qué bueno que me hayas contado esto! Entonces voy a animar a mis padres y hermanos a practicar estos juegos.

Carlos: ¡Excelente! Te pasaré algunos juegos que tengo seleccionados.

Julia: Gracias. Además, buscaré en internet qué otros juegos hay.



Carlos: ¡Claro que sí! Pero también le puedes preguntar a nuestro profe de Educación Física; él te puede ayudar.

Julia: ¡Genial! Adiós, Carlos. Luego te cuento cómo nos fue.

Reto

¿Cómo revaloramos la práctica de nuestros juegos cooperativos para mejorar la buena convivencia familiar?

3.8.2. Propósito de la EdA

Promover la práctica de juegos cooperativos en los ámbitos familiar y escolar adaptando las reglas de un juego cooperativo para favorecer la buena convivencia.

3.8.3. Enfoque transversal

Enfoque de la búsqueda de la excelencia	
Valor	Solidaridad, empatía, responsabilidad
Definición del valor	<p>Solidaridad: Es la disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.</p> <p>Empatía: Es la identificación afectiva con los sentimientos del otro y la disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p> <p>Responsabilidad: Es la disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>
<p>En todo el proceso del desarrollo de la EdA 7, se fortalecerá este valor. Se enfatizará cuando la/el estudiante...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se solidarice con las y los integrantes de su familia al apoyarlos en la realización de sus juegos lúdicos cuando no los puede ejecutar. • Siente las limitaciones propias y de los demás integrantes de su familia al practicar sus actividades lúdicas, respaldándose mutuamente. • Promueve el respeto por los espacios en común y personales durante la práctica de sus actividades lúdicas para fomentar la buena convivencia familia. 	



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

Producto	
<p>Juego cooperativo adaptado con nuevas reglas para favorecer la buena convivencia familiar, practicado y presentado a través de un video o collage de fotos</p>	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p><i>Estándar para el IV ciclo</i></p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den, y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeras y compañeros en actividades lúdicas aceptando al oponente como compañera o compañero de juego. Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Practica juegos cooperativos integrando a sus familiares para la buena convivencia familiar. 2. Participa en el juego cooperativo favoreciendo la buena convivencia e inclusión de las y los participantes. 3. Fomenta el trabajo en equipo de las y los participantes durante el desarrollo del juego cooperativo para la convivencia familiar. 4. Adapta un juego cooperativo con reglas nuevas que respondan a las necesidades de las y los participantes.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad enseña al estudiante lo importante que es desarrollar actividades como los juegos cooperativos, que le permitan mejorar las relaciones de respeto y tolerancia entre las y los integrantes de su familia, y así promover los valores para la buena convivencia y oportunidades para compartir, conversar, jugar y aprender todas y todos juntos.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándola/o a participar activamente en su proceso. Asimismo, se le presentan las características del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su elaboración.</p>	



Actividad 1: Nos divertimos conociendo un juego cooperativo	Actividad 2: Practicamos juegos cooperativos respetando sus reglas
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce qué son los juegos cooperativos y su relación con la convivencia familiar. A partir de la práctica con sus familiares, identifica los valores intrínsecos que contienen los juegos cooperativos (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce los beneficios de los juegos cooperativos, así como sus reglas. Con ayuda de sus familiares, identifica reglas en un juego cooperativo que luego practica (criterio 2).</p>
Actividad 3: Disfrutamos de la práctica de diferentes tipos de juegos cooperativos	Actividad 4: Diseñamos un juego cooperativo adaptando nuevas reglas para la buena convivencia
<p>En esta actividad, la/el estudiante practica juegos cooperativos y reflexiona con sus familiares sobre las habilidades sociales y motrices que desarrolla, y cómo su práctica beneficia a todas y a todos los participantes (criterios 1, 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce la importancia que tienen los juegos cooperativos para la educación. Además de experimentar sus beneficios en la práctica, realiza una propuesta de un juego cooperativo con reglas elaboradas tomando en cuenta las necesidades de las y los participantes (criterio 4).</p> <p>Evalúa: Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse, teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>

