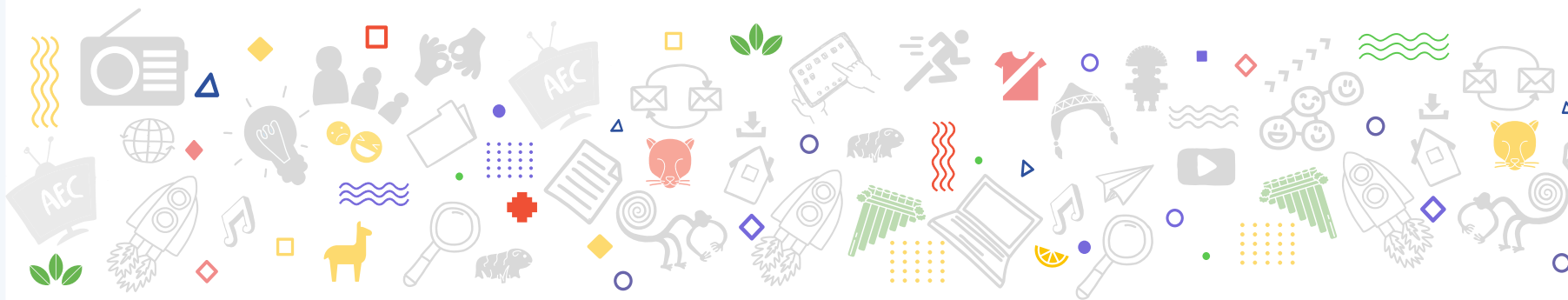


Guía docente del VI ciclo (1.º y 2.º) para la Planificación Curricular de la Experiencia de Aprendizaje de Educación Física



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. Propósitos del aprendizaje

2.1.3. Planteamiento del enfoque transversal

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

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

2.2. Sugerencias para la diversificación

2.2.1. Incorporación de nuevas actividades de aprendizaje



2.2.2. Modificaciones en las actividades de aprendizaje propuestas

2.3. Sugerencias para la semipresencialidad

2.4. Sugerencias para el seguimiento

3 Anexos

3.1. Anexo 1: EdA 1 - Practicamos secuencias de movimientos rítmicos y nos relajamos en familia

3.2. Anexo 2: EdA 2 - Valoramos y practicamos actividades lúdicas recreativas con la participación de nuestras familias

3.3. Anexo 3: EdA 3 - Disfrutamos la práctica de juegos tradicionales o populares resolviendo nuestras diferencias en consenso

3.4. Anexo 4: EdA 4 - Practicamos los tipos de actividad física, y hábitos de higiene personal y ambiental para nuestro bienestar

3.5. Anexo 5: EdA 5 - Nos reconocemos en la práctica de nuestra secuencia de movimientos rítmicos y expresamos nuestras emociones

3.6. Anexo 6: EdA 6 - Mejoramos nuestros movimientos mediante la práctica de juegos predeportivos y expresamos nuestras emociones

3.7. Anexo 7: EdA 7 - Consensuamos estrategias en la práctica de juegos predeportivos y deportivos preferidos

3.8. Anexo 8: EdA 8 - Reconocemos nuestras prácticas de alimentación, actividad física y de relajación para nuestro bienestar

Presentación

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

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

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



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

Para el presente año, las EdA propuestas por el Minedu en el nivel secundaria se han enmarcado en el desarrollo de cuatro situaciones eje: salud y conservación ambiental, ciudadanía y convivencia en la diversidad, descubrimiento e innovación, y trabajo y emprendimiento. 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 los conocimientos, las habilidades y las actitudes (en adelante, recursos¹) de las competencias que deben abordarse con mayor prioridad.
- 2.** Determinar cómo dichos recursos se asocian a las situaciones eje y, en función a ello, establecer una secuencia de desarrollo para las EdA que se abordarán durante el año. Seguidamente, se diseñan las EdA estableciendo la(s) competencia(s) que se abordará(n) y vinculándola(s) con una situación eje.
- 3.** Procurar que, a lo largo del año, se aborden todos los recursos señalados en el estándar de las competencias vinculadas al área de Educación Física. Cabe mencionar que estos recursos pueden desarrollarse de manera parcial o completa en una o más experiencias de aprendizaje, de acuerdo con las características de los estudiantes.

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

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

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

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

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

A continuación, se presenta un ejemplo relacionado al VI ciclo.

a) Primer paso: Análisis del contexto

El Perú, durante más de dos décadas, viene apostando por una sociedad que viva en democracia, donde prevalezca la paz y la sana convivencia, y donde se erradique toda forma de discriminación.

El aporte del sistema educativo a este gran propósito es que esté en condiciones de promover en los estudiantes competencias para la práctica ciudadana y la convivencia en la diversidad.

La realidad actual de casi dos años académicos sin procesos de enseñanza y aprendizajes presenciales, y sin espacios de recreación para la interacción tanto en la escuela como en el barrio o comunidad ha afectado significativamente el proceso de socialización de los estudiantes que ven limitadas sus capacidades para actuar proactivamente en la construcción de relaciones saludables y en la resolución pacífica de los conflictos.

Así mismo, ellos se encuentran iniciando su periodo adolescente expresado en su preocupación por su imagen personal, las relaciones con sus compañeros comienzan a ser más intensas y placenteras y la presión social de sus pares influye significativamente en sus comportamientos. También, presentan frecuentes cambios de humor que a veces les genera conflictos que tienen que aprender a enfrentar.

En este contexto, la educación física puede contribuir a responder a necesidades de aprendizaje relacionadas con los siguientes aspectos:

- *Actitudes y habilidades sociales para el trabajo en equipo relacionados con la participación activa y el liderazgo*

- *Conocimiento y habilidades para la resolución de conflictos*
- *Conocimiento y habilidades para la práctica de juegos recreativos o deportivos que fortalezca sus capacidades para el disfrute y la buena convivencia*
- *El fortalecimiento de su imagen personal*

Si bien esta información refleja el contexto que atraviesan los estudiantes del Perú, es trascendental que se pueda analizar las particularidades de cada grupo de estudiantes. De este modo, las experiencias de aprendizaje que se propongan estarán alineadas a la situación y necesidades de aprendizaje de los estudiantes. Por lo tanto, será posible que ellos 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 Ciudadanía y convivencia en la diversidad y a la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”. Para ello, se vio la necesidad de que el estudiante vivencie tres 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 correspondiente al ciclo como se muestra en siguiente cuadro:

<p>EdA 2</p> <p>Valoramos y practicamos actividades lúdicas recreativas con la participación de nuestra familia</p>	<p>EdA 3</p> <p>Disfrutamos la práctica de juegos tradicionales o populares resolviendo nuestras diferencias en consenso</p>	<p>EdA 7</p> <p>Consensuamos estrategias en la práctica de juegos predeportivos y deportivos preferidos</p>
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.</p> <p>Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales y colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica.</p> <p>Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.</p>	<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.</p> <p>Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica.</p> <p>Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.</p>	<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.</p> <p>Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica.</p> <p>Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.</p>

En este ejemplo, al observar el estándar de las EdA que desarrollan la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”, se puede identificar que en una se moviliza algunos recursos y en las otras se movilizan otros recursos; en otros casos, los mismos recursos son movilizados en varias EdA. Esto se debe al grado de importancia que estos recursos tienen para el desarrollo de la competencia. Lo importante es que las tres EdA vinculadas a esta competencia se orienten a movilizar todos los recursos correspondientes al estándar.

2 Orientaciones específicas para el desarrollo de las EdA

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

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

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

2.1. Presentación de la experiencia

Datos generales

Título: Reconocemos nuestras prácticas de alimentación, actividad física y de relajación para nuestro bienestar

Ciclo y nivel: Ciclo VI (1.º y 2.º de secundaria)

Periodo de ejecución aproximado: 4 semanas

Eje: Salud y conservación ambiental

2.1.1. Planteamiento de la situación

A continuación, se presenta la situación propuesta para la EdA 8. Luego, se abordarán algunos aspectos sobre cómo desarrollar este componente. Se les pide a los estudiantes que escuchen² y lean atentamente el siguiente diálogo:

A continuación, lee y escucha lo que conversan Luis y Juana:

Luis: Desde el nacimiento hasta el final de nuestra vida, es fundamental alimentarse de forma saludable para prevenir todas las formas de malnutrición y afecciones. Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones, y para recuperarse de ellas.

Juana: ¡Sí, Luis! Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Luis: Por ello, es muy importante conocer cuál es el aporte nutricional de los alimentos que consumimos, y practicar actividades físicas diariamente y actividades de relajación.

Juana: Las posturas y respiración adecuadas ayudan a un estado de soltura y equilibrio emocional. Hay una expresión popular que dice más vale prevenir, que lamentar! ¿En cuál de las opciones te ubicas tú?

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

Reto

¿Qué acciones proponemos para una alimentación, actividad física y relajación saludables?

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

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

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

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

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

a) Contexto y necesidades de aprendizaje

La/el docente analiza el contexto de la siguiente manera:

La Organización Mundial de la Salud señala que cada movimiento cuenta para mejorar la salud en un momento en el que muchas personas están obligadas a permanecer en casa debido al COVID-19. Las nuevas Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios inciden en que todas las personas, sea cual sea su edad y capacidades, pueden ser físicamente activas.

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

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

El docente ha aplicado una encuesta a sus estudiantes sobre los alimentos que consumen diariamente y las actividades diarias que han venido realizando durante estos casi dos años de confinamiento y las que realizaban antes de la suspensión de las clases, así como las acciones de cuidado que deben tener al practicarla.

Los resultados han mostrado que más del 70 % de los estudiantes consumen productos que dañan su salud, más del 90 % de ellos ha reducido significativamente el desarrollo de sus actividades físicas cotidianas. Por ejemplo, han reemplazado las prácticas deportivas y recreativas que antes se constituían en su medio de socialización por juegos o diálogos a través de las redes sociales. Así mismo, muy pocos estudiantes conocen los cuidados que deben tener para evitar lesiones al momento de desarrollar actividades físicas.

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

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

Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud para mejorar su aptitud física y calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos en los alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental y analiza los hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros. Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.

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

- *Poseer conocimientos y habilidades para la práctica de actividades físicas saludables.*
- *Saber seleccionar los alimentos que son nutritivos y los que debe consumir en proporción a la actividad física que desarrolla.*
- *Cuidar su salud y prevenir lesiones cuando desarrolla actividades físicas.*

c) Establecimiento del reto

Plantea a sus estudiantes el siguiente reto, porque los invita a conocer, seleccionar e incorporar actividades físicas de su preferencia teniendo en cuenta su alimentación y el cuidado de su salud.

¿Qué acciones proponemos para una alimentación, actividad física y relajación saludables?

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

Referencia de consulta

- OMS (2021). Sanos en casa: alimentación saludable. <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
- OMS (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>



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

Como se puede observar, la experiencia de aprendizaje responde al contexto de inactividad física, alimentación inadecuada, y poco conocimiento y práctica de prevención de los estudiantes. En ese marco, la respuesta del área de educación física se relaciona con el desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes para la práctica de una actividad física saludable como hábito de vida.

2.1.2. Propósitos de aprendizaje

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

En esta EdA, se plantea el siguiente propósito:

*En esta experiencia de aprendizaje, explicarás tus prácticas de **alimentación con relación a los nutrientes que consumes**, **tu actividad física y el beneficio para tu salud**. Desarrollarás tus capacidades condicionales tomando en cuenta la intensidad de las actividades motrices que practicas, y realizando posturas adecuadas y actividades de calentamiento y relajación para evitar lesiones.*

El propósito está planteado en un lenguaje para el estudiante, pero reúne en esencia los recursos seleccionados del estándar y criterios de evaluación. Se ha resaltado con los mismos colores algunas palabras o frases del 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 lo siguiente:

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

Con estos dos aspectos en mente, se ha propuesto desarrollar el enfoque búsqueda de la excelencia en la EdA 8:

Enfoque de búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
Definición del valor	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentará el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
En todo este proceso de la EdA 8 los estudiantes mejorarán su estado de satisfacción consigo mismo mediante la puesta en práctica de hábitos de alimentación y actividad física que beneficien su bienestar.	

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

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

Los **criterios de evaluación** se diseñan en concordancia directa a cada recurso seleccionado del estándar que se aborda con la EdA. Estos mismos criterios se constituyen en las características del

producto o actuación. Están escritos en un lenguaje que pueda ser comprendido por el estudiante.

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

En el siguiente ejemplo de la EdA 8, se puede observar cómo se relacionan cada uno de estos elementos:

Producto	
Una propuesta de acciones para una alimentación, actividad física y relajación saludables.	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p>Asume una vida saludable</p> <p>Estándar para ciclo VI</p> <p>Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su aptitud física y calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos en los alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental y analiza los hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros. Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecciona alimentos saludables de su región en su propuesta. 2. Practica al menos dos tipos de actividad física saludable. 3. Describe actividades de activación y relajación en su propuesta. 4. Selecciona posturas adecuadas en los tipos de actividad física de su propuesta.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la alimentación, actividad física y relajación saludable y saber cómo practicarlo.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

<p>Actividad 1: Recordamos nuestras prácticas de actividad física saludables y evitamos lesiones</p>	<p>Actividad 2: Reconocemos los alimentos saludables de nuestra región que favorecen la actividad física que practicamos</p>	<p>Actividad 3: Practicamos actividades físicas de activación y relajación y prevenimos lesiones</p>	<p>Actividad 4: Proponemos acciones para una alimentación, actividad física y relajación saludables</p>
<p>En la presente actividad, la/el estudiante recordará a través de la práctica los beneficios de las actividades físicas recomendadas por la OMS, conociendo y practicando hábitos posturales saludables. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reconocerá los alimentos que consumen en su región o comunidad y los clasificará de acuerdo a su valor nutricional utilizando un formato de libre elección (escrito, gráfico, audiovisual) y valorando su aporte en la práctica de actividad física diaria, lo que contribuye a la mejora de su calidad de vida. (criterio 1)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante realizará ejercicios de activación y relajación, posturas adecuadas sugeridas para luego hacer una propuesta en la que describa los beneficios para su salud durante la práctica de actividades físicas. (criterios 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante hará una propuesta de un plan nutricional y de actividad física saludable por semana utilizando un organizador gráfico de su preferencia. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>



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

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

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

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

2.2. Sugerencias para la diversificación

Considerando que se cuenta con las ocho EdA elaboradas para el ciclo como referencia para todo el año, las acciones de planificación se convierten, esencialmente, en procesos de diversificación. En este sentido, se presentan algunas orientaciones para que se pueda diversificar una EdA. Para ello, se utiliza como ejemplo la EdA 8.

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) modificación de una o más actividades propuestas en la EdA original.

2.2.1. Incorporación de actividades de aprendizaje

La incorporación de actividades de aprendizaje se produce en los siguientes casos:

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

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

Ejemplo

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

Los estudiantes si bien no se alimentan saludablemente, han reducido significativamente su práctica de actividad física y desconocen los cuidados al practicarla lo que pone en riesgo su salud. El docente observa que ellos, además, presentan otras situaciones o prácticas que es necesario abordar durante el proceso de la experiencia porque identifica en su aula estudiantes con las siguientes situaciones:

- Riesgo de consumir alcohol o drogas entre otras sustancias perjudiciales para su salud porque viven en un contexto que favorece esas prácticas.
- Necesidades de fortalecer sus habilidades específicas.

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

- **Recurso seleccionado del mismo estándar**

Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su aptitud física y calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos en los alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental y analiza los hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros. Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.

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

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

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música, y utilizando diferentes materiales.

Con ello en mente, genera los criterios de evaluación relacionados con 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, elabora nuevas actividades que responden a las decisiones pedagógicas que ha tomado. Finalmente, evalúa el producto y considera no 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 a 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

Una propuesta de acciones para una alimentación, actividad física y relajación saludables.

Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia Asume una vida saludable</p> <p>Estándar para ciclo VI Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su aptitud física y calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos en los alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental y analiza los hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros. Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.</p> <p>Competencia Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecciona alimentos saludables de su región en su propuesta. 2. Identifica los hábitos que perjudican o ponen en riesgo su salud y estado físico. 3. Practica al menos dos tipos de actividad física saludable. 4. Describe actividades de activación y relajación en su propuesta. 5. Elige actividades físicas que fortalecen sus habilidades motrices específicas. 6. Selecciona posturas adecuadas en los tipos de actividad física de su propuesta.

Actividades sugeridas

Actividad de presentación (situarse)

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la alimentación, actividad física y relajación saludable y saber cómo practicarlos.

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



<p>Actividad 1: Recordamos nuestras prácticas de actividad física saludables y evitamos lesiones</p>	<p>Actividad 2: Identificamos hábitos perjudiciales para nuestra salud</p>	<p>Actividad 3: Reconocemos los alimentos saludables de nuestra región que favorecen la actividad física que practicamos</p>
<p>En la presente actividad, la/el estudiante recordará, a través de la práctica, los beneficios de las actividades físicas recomendadas por la OMS, conociendo y practicando hábitos posturales saludables. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reconocerá los hábitos perjudiciales para su organismo, a los que está expuesta/o en su entorno y describirá estas prácticas a través de su expresión corporal. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reconocerá los alimentos que consumen en su región o comunidad y los clasificará de acuerdo a su valor nutricional utilizando un formato de libre elección (escrito, gráfico, audiovisual) y valorando su aporte en la práctica de actividad física diaria, lo que contribuye a la mejora de su calidad de vida. (criterio 1)</p>
<p>Actividad 4: Practicamos actividades físicas de activación y relajación y prevenimos lesiones</p>	<p>Actividades 5: Practicamos actividades físicas que fortalecen nuestras habilidades específicas</p>	<p>Actividad 6: Proponemos acciones para una alimentación, actividad física y relajación saludables</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante realizará ejercicios de activación y relajación, posturas adecuadas sugeridas para luego hacer una propuesta describiendo los beneficios para su salud durante la práctica de actividades físicas. (criterios 4 y 6)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante practicará diversas actividades físicas que fortalecen sus habilidades motrices específicas y seleccionará algunas de ellas para incluirlas en su plan de actividad física. (criterio 5)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante hará una propuesta de un plan nutricional y de actividad física saludable por semana utilizando un organizador gráfico de su preferencia. (criterios 1, 2,3, 4, 5, 6)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>

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

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

2.2.2. Modificaciones en las actividades de aprendizaje propuestas

Este proceso se da luego de haber determinado que la experiencia de aprendizaje propuesta por el Minedu se ajusta a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes y, en ese sentido, tan solo hace falta realizar adecuaciones y/o adaptaciones a las actividades considerando la

pertinencia social y cultural, qué tan factible es su ejecución por parte de los estudiantes, y si deben abordarse necesidades específicas del estudiante (por ejemplo, condiciones de discapacidad).

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

Ejemplo

El docente analiza las actividades de la EdA 8 teniendo en cuenta los criterios y las interrogantes sugeridas e identifica necesidad de los siguientes cambios:

En la actividad 2, incorpora otros alimentos de la región como son la carne de alpaca, el cuy, la quinua, trucha, entre otros, y retira alimentos como el pescado de mar, el arroz etc.

En las actividades 1 y 3, modifica 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 aquellas que se realizarán a distancia. Para ello, se sugiere considerar lo siguiente:

- El proceso para situarse (inicio de la EdA) y el proceso para evaluarse (final de la EdA) requieren de **procesos presenciales**.
 - **Situarse⁴**: La presencialidad facilita que el estudiante comprenda colectivamente la experiencia a desarrollar. En la virtualidad,

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

este proceso es más de carácter informativo. En cambio, la presencialidad permite un proceso reflexivo y, sobre todo, posibilita que el estudiante se predisponga (asume un compromiso) a desarrollar la experiencia.

- **Evaluar⁵**: La evaluación del aprendizaje requiere que el estudiante evidencie lo que ha aprendido. Generalmente, en el área de Educación física, estas evidencias se expresan en actuaciones colectivas que deben ser observables. La presencialidad de las actuaciones hace posible que se realicen colectivamente y, además, permite la observación directa para los procesos de heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación.
- El desarrollo de las acciones de las actividades de aprendizaje pueden ejecutarse de forma presencial o a distancia. Para decidir, se tendrá en cuenta las acciones orientadas al desarrollo de habilidades relacionadas directamente al desarrollo motriz y sociomotriz tendrán un énfasis más significativo en la presencialidad. Del mismo modo, las acciones motrices relacionadas al desarrollo de habilidades motrices específicas o específicas, o al aprendizaje de técnicas y/o tácticas de juego, requieren en diversos momentos de procesos de retroalimentación inmediata. Para ello, se debe tener en cuenta que todas las actividades de aprendizaje de las EdA propuestas siguen esta secuencia de

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

aprendizaje: motive, explore, descubra, aplique y evalúe. Por lo tanto, dependiendo del tiempo asignado para la modalidad presencial, se pueden presentar tres posibilidades para organizar el Área en función a las características involucradas en cada momento y que implican una mayor acción motriz.

Primera opción: menor tiempo de presencialidad

Presencialidad	Distancia
Acciones relacionadas al momento aplica.	Acciones relacionadas a los momentos motive, explore, descubra y evalúe (excepto el momento de evalúe de la última actividad de aprendizaje que se sugiere sea presencial)

Segunda opción: mayor tiempo de presencialidad

Presencialidad	Distancia
Acciones relacionadas a los momentos motive, aplica y evalúe.	Acciones relacionadas a los momentos explore y descubra.

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

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

Las actividades de aprendizaje de las EdA proponen diversas acciones en la 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 adecúe estas acciones para que sean posibles de ser ejecutadas en la escuela con participación de todos los estudiantes.

2.4. Sugerencias para el seguimiento

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

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



Actividad de Aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/del aprendizaje (retroalimentación)
<p>Actividad para situarse</p>	<p>Durante la ejecución, busque que el estudiante comprenda la situación y cómo esta le afecta. Así, cuando corresponde, debe entender cómo esta afectación además afecta su mundo familiar y comunitario.</p> <p>Para ello, cuando considere necesario realice lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilice recursos complementarios como imágenes, videos, noticias, etc., los más cercanos posibles a su realidad. Así, por ejemplo, cuando se plantean estrategias en la EdA para que el estudiante comprenda la situación utilizando información o hechos nacionales, esto se puede modificar utilizando noticias de la comunidad o casos específicos que el estudiante está viviendo. • Plantee preguntas concretas relacionadas con la realidad específica del grupo de estudiantes a cargo considerando que la propuesta de la EdA, por su característica, responde generalmente a un contexto de carácter nacional y, por eso, es genérico. <p>Si el proceso de interacción es presencial o por medios que permiten un intercambio fluido, genere un diálogo reflexivo (las preguntas de la Guía del estudiante o incluso las nuevas que plantee son solo un referente), de tal forma que el estudiante asocie el reto como respuesta a la realidad que está viviendo y lo relacione con la construcción del producto o actuación como solución al reto.</p> <p>Habrà logrado, finalmente, el propósito de este momento si el estudiante comprende la situación y se motiva o predispone a enfrentarlo.</p>	<p>Durante la ejecución de este momento, el estudiante debe comprender en lo posible los criterios de evaluación.</p> <p>Tenga presente que los criterios son los más complejos de ser comprendidos por el estudiante, porque contienen justamente lo nuevo que van a aprender, Por ello, cuando considere necesario, realice lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilice estrategias complementarias. En estos casos, puede utilizar productos o actuaciones referentes en base a los cuales puedan identificar las características. Por ejemplo, si van a elaborar un plan de actividad física y alimentación saludable, les puede mostrar un plan para que lo conozcan y analicen sus características. Igualmente, si van a crear una danza, les puede mostrar un video. Sin embargo, se debe tener presente que no es suficiente con mostrarle, sino que se requiere siempre de un proceso de análisis a través de diálogos reflexivos. <p>Finalmente, es necesario tener presente que la comprensión cada vez más precisa de cada criterio se producirá durante el desarrollo de 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 el estudiante desarrolle los conocimientos, habilidades y actitudes (recursos) que exige el estándar de la competencia. por ende, estos aprendizajes están presentes en los criterios de evaluación).</p> <p>La habilidades, conocimientos y actitudes se desarrollan durante la construcción del producto y resolución del reto.</p> <p>Para ello, desarrolle el proceso de mediación considerando lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oriente a los estudiantes para que accedan a la información. • Responda las interrogantes de los estudiantes cuando presentan dificultades para comprender alguna de las actividades propuestas. • Acompañe y promueva el trabajo colectivo. • Si hay un niño con discapacidad o que requiere alguna atención particular, debe tenerlo en cuenta y motivarlo a participar de acuerdo a sus posibilidades. Incluso, cuando sea pertinente, le puede consultar cómo puede participar mejor o le puede ofrecer otras opciones. • Planifique reuniones y dialogue con los padres o tutores sobre la importancia de la alimentación y la actividad física (se sugiere jornadas con las madres y padres de familia). Oriénteles con precisión sobre cómo acompañar a sus hijos en la práctica de la actividad física y elaboración de la dieta saludable (puede ayudarse con otros profesionales si es necesario). No es posible desarrollar hábitos de práctica de vida activa y saludable si no se involucra a la familia del estudiante. 	<p>Durante la ejecución de las actividades, realice los procesos de retroalimentación mientras se ejecutan las acciones o tareas que exige la actividad y/o en momentos específicos destinados para este proceso dentro de la ejecución de la actividad de aprendizaje.</p> <p>El proceso de retroalimentación se centra en los criterios de evaluación relacionados a la actividad que se está desarrollando.</p> <p>Para ello, al ejecutar el proceso de retroalimentación, tenga en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observe a los estudiantes con detenimiento e identifique los aciertos y las dificultades que presentan al desarrollar las acciones motrices u otras acciones teniendo en cuenta los criterios de evaluación. • Clarifique con el estudiante alguna acción o tarea que ha ejecutado y considere necesario comprenderla mejor para orientarle. • Valore explícitamente lo que considere está bien ejecutado por el estudiante. • Exprese con respeto sus inquietudes u observaciones sobre aquello que considere requiere mejorar. • Plánteele sugerencias de mejora y cuando sea necesario utilice el modelado.



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

3 Anexos

3.1. Anexo 1: EdA 1 - Practicamos secuencias de movimientos rítmicos y nos relajamos en familia

Datos generales

Ciclo: VI

Periodo de ejecución: 3 semanas

Eje: Descubrimiento e innovación

Componentes

3.1.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Contemplar cómo la vida se renueva nos debe colmar de felicidad, esperanza, energía, vitalidad y creatividad. Es importante tener estos sentimientos y sensaciones positivas para asumir con optimismo los procesos de cambio que hoy se viven, los cuales involucran el cuidado de la salud en tiempos de pandemia, los esfuerzos para mejorar los ingresos y, en general, la convivencia con la familia. Asimismo, es importante cultivar sentimientos como el amor, la gratitud, entre otros, que nos hacen sentir bien.

La práctica de actividades físicas contribuye a despertar estos sentimientos. Por eso, en esta experiencia de aprendizaje, se va a tener la oportunidad de realizar secuencias de movimientos rítmicos y actividades de relajación. La gimnasia rítmica permite incrementar la flexibilidad y coordinación, expresarse corporalmente de manera creativa y manifestar emociones y sentimientos. Por otro lado, las actividades de relajación

favorecen el equilibrio emocional, y nos devuelven la calma cuando se está tenso o preocupado. Es decir, si relajamos el cuerpo, también relajamos la mente, así nos sentimos mejor y nos llenamos de emociones positivas para emprender cualquier proyecto.

Referencia de consulta

- Costa, A. (2018). Actividad física en familia, un hábito saludable. *DIRBLOG*. <https://www.dir.cat/blog/es/actividad-fisica-en-familia-un-habito-saludable/>
- American Heart Association (2017). *6 pasos para que toda la familia se mantenga saludable*. <https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/6-simple-steps-for-the-whole-family-to-be-heart-healthy>

b) Situación planteada al estudiante

Esta semana, Martín está sorprendido, porque, ahora, su mamá no solo conversa, sino que también canta. Lee y observa con atención el siguiente diálogo entre Martín y su mamá.

Martín: Mami, ¿por qué estás tan contenta?

Mamá: Lo que pasa es que una señora del mercado, que tiene muchos clientes, me ha dado consejos para vender más. Dice que debo aprender a relajarme y a reír. Ahora que la observo, veo que tiene razón. Ella les hace bromas a los clientes y todos terminan riendo y comprando.

Martín: ¡Qué bien, mamá! Entonces, tenemos que hacer actividades que nos relajen a todos. No salir ni jugar al fútbol me está estresando.

Mamá: ¿Qué se te ocurre? ¿Qué podemos hacer? ¡Ya sabes que me gusta bailar!

Martín: ¡Sí, mamá! Creo que todos debemos hacer ejercicios en casa. Recuerdo que la profesora de educación física nos decía

que hacer gimnasia y relajarnos ayuda a sentirnos mejor. Voy a preguntarle más al respecto.

Mamá: Luego, cuando tengas tiempo, me ayudas con mis ideas para el negocio, ¿sí?

Martín: ¡Muy bien, mamá! Yo te voy a ayudar, pero empecemos por aprender qué actividades físicas podemos hacer para sentirnos tranquilos y alegres siempre.

Reto

¿Qué actividades corporales rítmicas y actividades de relajación podemos practicar en casa para favorecer la expresión de las emociones y los sentimientos?

3.1.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

El propósito es favorecer la coordinación, el equilibrio y la orientación espacial, así como también la toma de conciencia del yo interior y tu entorno, y la expresión de tus emociones y sentimientos.

3.1.3. Enfoque transversal

Enfoque de derechos	
Valor	Diálogo y concertación
Definición del valor	Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA 1, se promoverá este valor mediante actividades físicas que integren a todos los miembros de la familia, quienes disfrutarán y mejorarán su estado afectivo y bienestar socioemocional.	

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

Producto	
Una secuencia de movimientos rítmicos y actividades de relajación con música de nuestra preferencia practicada en familia	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p><i>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</i></p> <p>Estándar para ciclo VI</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo.</p> <p>Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, de las demás personas y de sus propios desplazamientos.</p> <p>Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconoce el bienestar que genera la práctica de actividades rítmicas y de relajación con otros. 2. Practica habilidades motrices que contribuyen a mejorar la postura, el equilibrio, la coordinación y la orientación espacial. 3. Expresa sus emociones al practicar actividad física junto a su familia.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de desarrollar su coordinación, equilibrio y orientación espacial, y de expresar sus emociones y sentimientos.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

Actividad 1: Expresamos nuestras emociones con actividades rítmicas	Actividad 2: Disfrutamos y nos expresamos con actividades rítmicas	Actividad 3: Compartimos actividades rítmicas y nos relajamos en familia
<p>En esta actividad, el/la estudiante practicará secuencias de movimientos rítmicos y se relajará en familia. Va a practicar y reflexionar sobre las actividades corporales rítmicas y las de relajación. Esta práctica contribuirá al aumento y la mejora de su movimiento corporal, coordinación, ritmo y creatividad. (criterio 1)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a practicar actividades corporales rítmicas, utilizando la música y algunos elementos que necesitarán de su creatividad. De ese modo, mejorará su coordinación y ritmo, así como identificará y expresará sus emociones. Asimismo, ejecutará ejercicios de respiración y de relajación que favorecerán su bienestar. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante propondrá una secuencia de movimientos rítmicos al compás de la música, además de una actividad de relajación que favorezca la expresión de emociones y sentimientos. Todas estas actividades las practicará con su familia con el fin de contribuir con su bienestar e integración. (criterios 1 y 3)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>



3.2. Anexo 2: EdA 2 - Valoramos y practicamos actividades lúdicas recreativas con la participación de nuestras familias

Datos generales

Ciclo: VI

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.2.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

En los niños, niñas y adolescente (NNA), los estilos de crianza de las familias, caracterizados por dinámicas cohesionadas y democráticas, pueden incidir en el comportamiento y desarrollo de habilidades sociales. En la vida cotidiana, contexto laboral para los adultos, como lo es la escuela para los NNA, ambos tienen conocimiento de sus respectivos roles y actividades durante el día. En el desarrollo de la vida emocional de las/os hijas/os, los padres ejercen una influencia poderosa, ya que en esta relación se construyen los primeros vínculos afectivos y sociales que servirán de base para las relaciones personales y con sus pares. Los niños y las niñas en muchas ocasiones pueden ser el reflejo de sus padres, o, en términos simples, pueden expresar los hábitos y los estilos de vida de ellos.

Por esa razón, las familias y círculos cercanos de amistades que valoran la práctica de actividad física y deportiva tienen hijas e hijos mayormente predispuestos a desarrollar patrones de práctica de actividad física regular. De igual forma, una

familia podría incentivar la capacidad de elección, la sensación de autoeficacia y un ambiente relacional positivo y/o predicar con el ejemplo. Esto se debe al hecho de que los padres que realizan actividad física influyen positivamente a sus hijos e hijas en el involucramiento en actividades deportivas extracurriculares, sobre todo en términos del mismo género (padre-hijo y madre-hija).

Referencia de consulta

- Ibarra, J. (2020). *Guía de actividad física en familia durante el confinamiento (AFF-C)*. Gobierno de Chile. <https://bit.ly/3pplJmy>
- Baena, A. y Ruiz, P. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y recreación. *Revista Digital de Educación Física*. Año 7(38). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5351993>

b) Situación planteada al estudiante

José: Papá, me siento muy aburrido. Tú nos prometiste que tendríamos diversión en casa y hasta ahora nada. La pandemia nos ha vuelto perezosos y obesos.

Papá: ¡Tienes razón, José! Vivir de forma sedentaria no es bueno para la salud. Te agradezco por recordármelo. A veces, olvido las cosas importantes por estar concentrado en mis actividades del trabajo.

Mamá: Bueno, José, yo estoy de acuerdo contigo. ¡No sabes cuánto extraño bailar y jugar en familia!

José: ¡Qué bueno! Entonces, vamos a enfrentar de forma divertida esta pandemia que nos amenaza con alejarnos de una vida activa y saludable.

Papá: ¡Así es, José! Lo único que te pido es que esta vez tú te hagas cargo de organizar las actividades que vamos a desarrollar.

José: ¡Genial! Todos tenemos que participar. En consenso, elegiremos nuestros juegos, sus reglas y normas.



Reto

¿Qué juegos podemos organizar en familia para mejorar nuestra salud y bienestar integral?

3.2.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

El propósito es explorar y practicar juegos motores y sensoriales utilizando tus habilidades sociomotrices. Además, se espera que resuelvas situaciones problemáticas que surjan en el juego y la vida cotidiana para mejorar tu salud y las relaciones con tu familia. Junto con ellos, vas a construir momentos de alegría que les permitirán conocerse y apreciarse más.

3.2.3. Enfoque transversal

Enfoque de derechos	
Valor	Diálogo y concertación
Definición del valor	Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA2 se promoverá este valor mediante actividades físicas que integren a todos los miembros de la familia, quienes disfrutarán y mejorarán su estado afectivo y bienestar socioemocional.	



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

Producto	
Una yincana con juegos motores y sensoriales de nuestra preferencia para mejorar la salud y la convivencia familiar	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p><i>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</i></p> <p>Estándar para ciclo VI</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan. Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales y colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica. Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Describe los juegos sensoriales y motrices de su preferencia y de su familia. Escribe reglas y normas de juegos sensoriales y motrices en consenso con su familia. Practica con los integrantes de su familia los juegos sensoriales y motrices elegidos. Resuelve situaciones problemáticas en el juego en consenso con los integrantes de su familia.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia que tienen los juegos motores y sensoriales para aprender a resolver situaciones problemáticas en el juego y en la vida cotidiana, lo que contribuye a la mejora de su salud y de sus relaciones familiares.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

<p>Actividad 1: Exploramos y practicamos diferentes juegos sensoriales que benefician nuestra salud y la de nuestra familia</p>	<p>Actividad 2: Exploramos y practicamos diferentes juegos motores que benefician nuestra salud y la de nuestra familia</p>	<p>Actividad 3: Practicamos juegos motores y sensoriales y resolvemos en consenso los problemas de juego en familia</p>	<p>Actividad 4: Organizamos una yincana con juegos sensoriales y motores integrando a nuestra familia</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante reconocerá los juegos sensoriales y los pondrá en práctica en beneficio de su salud y de todos los miembros de su familia. (criterio 1)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reconocerá los juegos motores y los pondrá en práctica en beneficio de su salud y de todos los miembros de su familia. (criterio 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante practicará juegos sensoriales y motores preferidos por la familia en mutuo acuerdo y resolverá los problemas que se presenten en los juegos en consenso, considerando las reglas y normas establecidas. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante organizará una yincana con juegos motores y sensoriales elegidos de manera coordinada por los integrantes de su familia, y resolverá los problemas de juego, por consenso. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>

3.3. Anexo 3: EdA 3 - Disfrutamos la práctica de juegos tradicionales o populares resolviendo nuestras diferencias en consenso

Datos generales

Ciclo: VI

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.3.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Hace mucho que los adolescentes no juegan o realizan actividad física en grupo. Esta falta de interacción social ha afectado el desarrollo de sus habilidades para una buena convivencia. Sabemos que nos relacionamos mejor a través de la actividad física, que es una excelente vía de comunicación social. La actividad física, además de mejorar el aspecto físico y mental, favorece la convivencia y el compañerismo. Los adolescentes, a través de la actividad física, aprenden a respetar las reglas, a tomar acuerdos, resolver conflictos y otras habilidades y conocimientos de carácter social necesarios para la convivencia. ¡Cuánta falta les hace jugar entre compañeros, al aire libre y en un ambiente seguro! Si se toman las medidas de bioseguridad adecuadas, podrán regresar a convivir a través de sus juegos tradicionales y populares, que fortalecerán sus habilidades sociales y actitudes positivas de convivencia.

Referencia de consulta

- Organización Mundial de la Salud. (2019). *La actividad física insuficiente es perjudicial para la salud de los jóvenes*. <https://bit.ly/3lvnnSK>
- Regina, M. (1999). Los juegos tradicionales y sus proyecciones pedagógicas. *Lecturas: educación física y deportes. Efdeportes.com Revista Digital*, 4(13), 1-15. <https://www.efdeportes.com/efd13/juegtra1.htm>

b) Situación planteada al estudiante

Magaly: Mario, ya no recuerdo cuándo fue la última vez que nosotros jugamos o realizamos actividad física en grupo.

Mario: ¡Yo tampoco lo recuerdo! Lo que sí sé es que la falta de contacto social me ha vuelto algo gruñón.

Magaly: No me digas que ahora te la pasas peleando, Mario.

Mario: ¡No, pues! lo que sí se es que mejoraría mucho si realizamos juntos actividad física, porque es una excelente vía de comunicación.

Magaly: Tienes razón, Mario. La actividad física, además de mejorar el aspecto físico y mental, favorece la convivencia y el compañerismo porque formamos grupos, aprendemos las reglas del juego, tomamos acuerdos y desempeñamos diversos roles sociales.

Mario: Magaly, ¿crees que podremos practicar los tan ansiados juegos tradicionales y populares si tomamos las medidas de bioseguridad adecuadas?

Magaly: ¡Claro que sí! Además, podremos desarrollar habilidades sociales y actitudes positivas de convivencia, practicaremos diversos valores respetando a todos por igual, interactuaremos y resolveremos situaciones de juego en consenso.

Reto

¿Qué actividad física podemos proponer para desarrollar tus habilidades sociomotrices, mejorar la buena convivencia y resolver situaciones de juego entre pares?

3.3.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es que mejores tus habilidades sociomotrices en situaciones de juego en las que reconozcas la diferencia entre juego tradicional y juego popular, valores el trabajo en equipo para el logro de un objetivo en común, y desarrolles y apliques reglas, soluciones estratégicas, y tácticas de juego y de resolución de conflictos interpersonales. Así mismo, aprenderás a adaptar un juego desarrollando tu habilidad de liderazgo en la organización de eventos lúdicos y respetando las normas de juego.

3.3.3. Enfoque transversal

Enfoque orientación al bien común	
Valor	Empatía
Definición del valor	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.
En todo el proceso de la EdA3, los estudiantes tendrán la oportunidad de mostrar su empatía durante la práctica de diferentes juegos tradicionales y populares que compartirán en familia o con sus compañeros.	



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

Producto	
Un juego popular o tradicional adaptado de tu preferencia	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p><i>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</i></p> <p>Estándar para ciclo VI</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan. Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica. Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explica la diferencia entre juegos tradicionales y juegos populares. 2. Practica diferentes juegos tradicionales y populares mostrando una actitud positiva. 3. Adapta un juego tradicional o popular creando las reglas del juego de forma consensuada. 4. Muestra su juego tradicional o popular adaptado de su agrado cuidando la integridad de todos los participantes.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia que tienen los juegos para la práctica de valores como el respeto, la tolerancia, la empatía y otros.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

<p>Actividad 1: Conocemos la diferencia entre juegos tradicionales y populares</p>	<p>Actividad 2: Practicamos diferentes juegos tradicionales y populares mostrando una actitud positiva</p>	<p>Actividad 3: Adaptamos un juego tradicional o popular mediante la creación de reglas del juego en consenso</p>	<p>Actividad 4: Presentamos un juego tradicional o popular adaptado de nuestro agrado cuidando la integridad de nuestros pares</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce el concepto de juego tradicional y juego popular, y su diferencia. Practica con sus pares de manera apropiada en diferentes actividades. (criterios 1 y 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conocerá, a través de un catálogo, juegos tradicionales y populares, y los practicará respetando las reglas, dando soluciones estratégicas y tácticas con actitud proactiva y de resolución de conflictos interpersonales. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conocerá cómo adaptará su juego tradicional o popular y mejorará así sus habilidades de liderazgo, de actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y de integración. (criterio 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante con sus pares presentará un juego popular adaptado demostrando las potencialidades personales de cada miembro. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>

3.4. Anexo 4: EdA 4 - Practicamos los tipos de actividad física, y hábitos de higiene personal y ambiental para nuestro bienestar

Datos generales

Ciclo: VI

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.4.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Las medidas adoptadas por el gobierno frente a la pandemia del COVID-19 causaron que muchas actividades se desarrollen de manera remota y que continúen las clases de forma virtual, lo que limitó la frecuencia de las prácticas de actividad física a tiempos y espacios muy reducidos y, en algunos casos, ni siquiera eso sucede, lo que afectó la salud física y emocional de niñas, niños y adolescentes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “Hasta 5 millones de muertes al año podrían evitarse si la población mundial fuera más activa (...). Las estadísticas de la OMS muestran que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física”.

La práctica de actividad física frecuente activa las defensas naturales para poder combatir las enfermedades que podemos adquirir y posibilita una mejor recuperación. Además, esta es una de las fuerzas más poderosas para mantener

la buena salud, pues mejora el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos (Powell y otros, 2018). Es una de las respuestas creativas, sencillas y agradables ante tan grave problema de salud física y mental que está viviendo la humanidad. Ponerla en práctica, optando por el tipo de actividad física que se adecúe más a nuestras necesidades e intereses, e incorporar una alimentación adecuada, hábitos de higiene personal y cuidado del medioambiente nos brinda la oportunidad de experimentar los beneficios que esta práctica produce a nuestro organismo.

Referencia de consulta

- Universidad de Los Andes Colombia (2020). *La actividad física es fundamental en tiempos de coronavirus*. <https://bit.ly/3rw9B5V>
- Junta de Andalucía Consejería de Educación, Cultura y Deporte (s.f.). *Hábitos y cuidados higiénico-corporales*. <https://bit.ly/3xNOuiw>

b) Situación planteada al estudiante

A continuación, lee o escucha con atención lo que conversan Manuela y José:

Manuela: Las medidas adoptadas por el Gobierno frente a la pandemia del COVID-19 han generado que muchas actividades tengan que desarrollarse de manera remota y que continúen las clases a través de la educación virtual. Lo que limita la frecuencia de las prácticas de actividad física a tiempos y espacios muy reducidos. Incluso, en algunos casos, ni siquiera eso, lo que afecta la salud física y emocional de niños y adolescentes.

José: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hasta 5 millones de muertes al año podrían evitarse si la población mundial fuera más activa. Las estadísticas de la OMS muestran que uno de cada cuatro

adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realiza suficiente actividad física.

Manuela: No obstante, a pesar de todo lo que viene ocurriendo, siempre existe más de una oportunidad para enfrentar esta penosa realidad.

Y tú puedes sumarte a ser parte de esa solución.



¿Qué tipo de actividad física y hábitos de higiene podemos practicar en un ambiente saludable de nuestro entorno?

3.4.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es que explores y conozcas los tipos de actividad física (aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinativa), y los hábitos de higiene personal y ambiental que benefician tu salud, así como también que tomes conciencia de los cambios físicos, orgánicos y psicológicos que experimenta tu cuerpo en la práctica de actividad física, y en las actividades de la vida cotidiana dentro y fuera de la escuela.

3.4.3. Enfoque transversal

Enfoque ambiental	
Valor	Justicia y solidaridad
Definición del valor	Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.
En todo el proceso de la EdA 4, los estudiantes van a poner en práctica diferentes hábitos a favor de cuidado del ambiente en el que desarrollan sus actividades físicas para beneficio propio y el de los demás.	



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

Producto	
Un tipo de actividad física, y hábitos de higiene y cuidado del ambiente incorporados en tu práctica diaria	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p><i>Asume una vida saludable</i></p> <p>Estándar para ciclo VI</p> <p>Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud para mejorar su aptitud física y calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos en los alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental y analiza los hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros. Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explica en qué consiste el tipo de actividad física que eligió. 2. Explica los beneficios de la actividad física que eligió. 3. Describe los hábitos de higiene personal que incorpora en la actividad física que practica. 4. Describe los hábitos que incorpora para tener ambientes limpios y seguros donde practica su actividad física.
Actividades sugeridas	
<p>Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de conocer y práctica actividad física (aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinativa) y los hábitos de higiene personal y del ambiente que benefician su salud.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

<p>Actividad 1: Conocemos actividades físicas aeróbicas y de flexibilidad, y los hábitos de higiene que benefician nuestra salud</p>	<p>Actividad 2: Conocemos actividades físicas de fuerza y de flexibilidad, y los hábitos de higiene que benefician nuestra salud</p>	<p>Actividad 3: Conocemos actividades físicas de coordinación y flexibilidad, y hábitos de higiene ambiental para nuestro bienestar</p>	<p>Actividad 4: Incorporamos un tipo de actividad física, y hábitos de higiene y del ambiente para nuestro bienestar</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante descubrirá la importancia de las actividades físicas recomendadas por la OMS, tales como las actividades aeróbicas y de flexibilidad, e incorporará en su práctica diaria hábitos de higiene fisiológicas al tomarse las pulsaciones, hidratarse permanentemente y vestir adecuadamente cuidando responsablemente el ambiente donde desarrolla su actividad física. (criterios 1, 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conocerá la importancia de la práctica de actividades físicas de fuerza del tren superior e inferior utilizando su propio cuerpo y objetos de su entorno. También, practicará actividades físicas de flexibilidad de forma activa y pasiva, y asumirá hábitos de higiene y el cuidado del ambiente donde desarrolla sus actividades físicas. (criterios 1, 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conocerá la importancia de la práctica de actividades físicas de coordinación realizando ejercicios de equilibrio, ejercicios de coordinación usando escaleras, bailando, saltando con sogas u otros objetos de su entorno. También, practicará actividades físicas de flexibilidad de forma activa y pasiva, y asumirá hábitos de higiene y el cuidado del ambiente donde desarrolla sus actividades físicas. (criterios 1, 2 y 4).</p>	<p>En la presente actividad, la/el estudiante podrá seleccionar y proponer un tipo de actividad física de su preferencia para incorporarlo en su práctica diaria, explicando los beneficios para su salud, y evidenciará la práctica de hábitos de higiene y el cuidado de su ambiente a través de la elaboración de un díptico personalizado. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de 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 - Nos reconocemos en la práctica de nuestra secuencia de movimientos rítmicos y expresamos nuestras emociones

Datos generales

Ciclo: VI

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Descubrimiento e innovación

Componentes

3.5.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Todas las personas echan de menos a sus parientes y amigos con los que han dejado de compartir debido a la pandemia. No obstante, de manera especial, lo viven los adolescentes quienes se encuentran en una profunda etapa de cambio que afecta su imagen corporal. Estos cambios abruptos y constantes repercuten en ellas/ellos física y psicológicamente, por lo que tienden a sentirse inseguros con su cuerpo al tomar conciencia de sus nuevas dimensiones y cualidades. Por esa razón, requieren aprender a aceptarse.

Un factor fundamental que contribuye positivamente en este proceso de desarrollo adolescente es trabajar su expresión corporal a través del desarrollo de secuencias rítmicas diversas que les permite expresar sus emociones y sentimientos, y les ayuda a acercarse a sí mismos, a su entorno y a sentirse más satisfechos.

Referencia de consulta

- Mora, C. (2016). *Expresión Corporal para el desarrollo integral del adolescente*. Dinámicas grupales. [Trabajo de investigación]. Universidad de Chile. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/142574/mora-camus-camila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vaquero, A. y otros. (2014). La práctica corporal y la imagen corporal: reconstruyendo significados. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17(1), 163-176, pp. 163-176. <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217030664012.pdf>

b) Situación planteada al estudiante

A continuación, lee o escucha con atención lo que conversan Juan y Flor:

Juan: Todas las personas echan de menos a sus parientes y amigos con los que han dejado de compartir a consecuencia de la pandemia.

Flor: Todos dicen que he subido de peso y eso me fastidia.

Juan: Sí, es cierto. Estar en cuarentena ha ocasionado esta situación. Me veo al espejo y no me reconozco; no sé a quién veo.

Flor: Esto debe cambiar. Debemos aprender a cuidar nuestra salud física y mental. Es un reto que debemos asumir.

Para lo cual son muy necesarios ejercitar secuencias de movimientos rítmicos, mejorar la coordinación y regular el movimiento de nuestro cuerpo en secuencias rítmicas diversas.

Juan: ¡Hagámoslo!

Reto

¿Qué actividad rítmica puedes proponer para practicar tus habilidades motrices y fortalecer tu imagen corporal?

3.5.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es que demuestres tu coordinación y regulación de movimientos de tu cuerpo en secuencias rítmicas diversas con o sin material y expreses a través de tus movimientos emociones que favorezcan tu autoestima e imagen corporal.

3.5.3. Enfoque transversal

Enfoque de búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
Definición del valor	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentará el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
En todo este proceso de la EdA5, los estudiantes mejorarán su autoestima e imagen corporal a partir de la puesta en práctica de una secuencia de movimientos rítmicos y coreografías de su preferencia.	



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

Producto	
Una secuencia rítmica de movimientos que disfrutes y te represente	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p><i>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</i></p> <p>Estándar para ciclo VI</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, de las otras personas y de sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música, y utilizando diferentes materiales</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muestra coordinación en la secuencia de ejercicios. 2. Regula sus movimientos al ritmo de la música de su elección. 3. Expresa con su cuerpo emociones al disfrutar de la secuencia de ejercicios. 4. Reconoce sus fortalezas motrices al realizar la secuencia rítmica de movimientos.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la expresión de sus emociones y sentimientos. La secuencia rítmica es un medio de expresión que favorece su autoestima e imagen corporal.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

Actividad 1: Seleccionamos ejercicios de nuestra preferencia para realizar una secuencia de movimientos	Actividad 2: Practicamos nuestras secuencias de movimientos con ritmo y fluidez	Actividad 3: Realizamos nuestra coreografía con música de nuestro agrado	Actividad 4: Presentamos nuestra secuencia de movimientos expresando emociones al compás de la música elegida
<p>En esta actividad, la/el estudiante seleccionará movimientos de su preferencia, presentados en imágenes para su elección. Con ellos, generará secuencias de movimientos, teniendo en cuenta sus propias posibilidades e interactuando dinámicamente. (criterio 1)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante, después de la selección de las actividades motrices que ejecutará, practicará su secuencia de movimiento con la música de su agrado enlazándolo con los tiempos del ritmo y los movimientos básicos: flexión, extensión, aducción, abducción, rotación y laterales expresando fluidez y dominio de su espacio con acciones dinámicas de su agrado. (criterios 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante, a partir de la construcción de secuencias de movimientos, mejorará su coordinándolos con músicas variadas de motricidad con el diseño de figuras coreográficas su elección manteniendo el ritmo y disfrutando del momento. (criterios 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, el/la estudiante presenta movimientos coordinados con ritmo y fluidez en su drill coreográfico, con música de su elección expresando soltura y disfrute. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de 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 - Mejoramos nuestros movimientos mediante la práctica de juegos predeportivos y expresamos nuestras emociones

Datos generales

Ciclo: VI (1.º y 2.º)

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Trabajo y emprendimiento en el siglo XXI

Componentes

3.6.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Las niñas, niños y adolescentes son los que más se han visto afectados en sus derechos durante esta pandemia, específicamente sus derechos a la movilidad, al juego, a la recreación y al esparcimiento. Ahora que se está normalizando progresivamente las actividades cotidianas que se desarrollan fuera del hogar y en las instituciones educativas, fomentar la práctica de actividades predeportivas es un reto que hay que asumir por su contribución al desarrollo integral del estudiante y por sus beneficios para reducir los niveles de ansiedad y estrés que ha provocado la cuarentena domiciliaria.

La práctica de actividades predeportivas no es solamente diversión, también es lenguaje, comunicación, pero, igualmente, es la posibilidad que tienen los adolescentes de regular sus movimientos y mejorar sus habilidades motrices específicas en situaciones de juego predeportivo

adoptando posturas propias de la actividad que practican, y expresando gestos y emociones en sus movimientos.

Referencia de consulta

- Palma, F. (2020). Crisis sociosanitaria. Pandemia e infancia: ¿cómo ha afectado el desarrollo de niños y niñas? Universidad de Chile. <https://www.uchile.cl/noticias/166368/pandemia-e-infancia-como-ha-afectado-el-desarrollo-de-ninos-y-ninas>
- Gil, M. (s.f.). El desarrollo de las habilidades motrices específicas durante la iniciación a la práctica deportiva en el segundo ciclo de educación primaria. [Trabajo de fin de grado]. Universidad de Valladolid. <https://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/TFG-G%20562.pdf>

b) Situación planteada al estudiante

A continuación, lee y escucha lo que conversan Manuela y Fernando:

Manuela: Los niños y adolescentes como nosotros hemos visto limitados nuestros derechos a la movilidad, recreación y el esparcimiento durante esta pandemia.

Fernando: Es cierto lo que dices. ¡Cuánta falta nos hacen practicar las actividades predeportivas que hacíamos en la escuela! Nos divertíamos y mejorábamos nuestros movimientos.

Manuela: Creo que nuestros cuerpos han perdido habilidad para la práctica de juegos predeportivos y deportivos. Hay posturas de juego que ya nos la sabíamos.

José: ¿No les parece que la pandemia nos ha puesto un gran reto? Recuerden los grandes beneficios que trae realizar actividad física diaria como: reducir la ansiedad y el estrés provocados por la cuarentena domiciliaria.

Manuela: Entonces ¡Hagamos que nuestro derecho al juego, la recreación y el esparcimiento se cumpla! ¿contamos contigo?



Reto

¿Cómo podemos mejorar nuestras habilidades motrices específicas y manejar mejor nuestras emociones?

3.6.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es que aprendas a regular tus movimientos y mejores tus habilidades motrices específicas en situaciones de juego predeportivo para lo cual adoptarás posturas propias de la actividad deportiva que practicas, y expresarás gestos y emociones en tus movimientos.

3.6.3. Enfoque transversal

Enfoque de búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
Definición del valor	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentará el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias
En todo este proceso de la EdA6, los estudiantes mejorarán su autoestima e imagen corporal a partir de la puesta en práctica de gestos técnicos y posturas en juegos predeportivos.	



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

Producto	
Una actividad predeportiva de tu interés	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p><i>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</i></p> <p>Estándar para ciclo VI</p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, de otras personas y de sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música, y utilizando diferentes materiales</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica sus habilidades físicas específicas al practicar juegos predeportivos. 2. Utiliza gestos técnicos del juego predeportivo elegido y lo disfruta. 3. Utiliza diferentes posturas en su práctica de juego predeportivo y expresa sus emociones. 4. Utiliza material de reúso en el juego predeportivo elegido.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la práctica de los juegos predeportivos en su desarrollo emocional y físico. A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia, a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

<p>Actividad 1: Exploramos diferentes juegos predeportivos para mejorar nuestras habilidades motrices específicas</p>	<p>Actividad 2: Practicamos gestos técnicos en juegos predeportivos y creamos nuestros materiales</p>	<p>Actividad 3: Practicamos diversas posturas en los juegos predeportivos de nuestra preferencia</p>	<p>Actividad 4: Presentamos nuestro juego predeportivo seleccionado para mejorar nuestro bienestar físico y emocional</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante explorará diferentes juegos predeportivos (fútbol, vóleibol, básquetbol, béisbol, balonmano, etc.), teniendo como referencia la trayectoria de objetos, de otras personas y sus propios desplazamientos dominando su espacio, y expresando interés y entusiasmo al momento de crear y practicarlas. (criterio 1)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante seleccionará juegos predeportivos (fútbol, vóleibol, básquetbol, béisbol, balonmano, etc.), desarrollando técnicas específicas para su práctica. Durante su ejecución, regulará el tono muscular, postura y equilibrio, utilizará material de reúso y expresará interés y agrado. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante produce secuencias de movimientos construyendo esquemas y rutinas para su actividad física predeportiva demostrando interés en las variantes y expresando regocijo al momento de adaptar su juego (criterio 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante presentará un juego predeportivo de su creación adaptando sus propias reglas, esquema, tiempo, participantes, etc., lo que contribuye a su bienestar físico y emocional. (criterios 1, 2, 3 y 4).</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>

3.7. Anexo 7: EdA 7 - Consensuamos estrategias en la práctica de juegos predeportivos y deportivos preferidos

Datos generales

Ciclo: VI (1.º y 2.º)

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Ciudadanía y convivencia en la diversidad

Componentes

3.7.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

La pandemia por coronavirus ha llevado a pasar más tiempo en casa e intercambiar vivencias con menos personas de las que estábamos acostumbrados. El tiempo que ha transcurrido nos hace sentir cierta fatiga ante esta situación. Se pueden manifestar diversos estados de ánimo que es necesario reconocer, tales como tristeza o enojo. No obstante, se pueden realizar algunas acciones para mejorar la convivencia familiar. Primero, se deben organizar las actividades que se van a desarrollar a lo largo del día con el objetivo de destinar momentos para jugar, leer, utilizar dispositivos móviles o hacer las tareas escolares o domésticas. Segundo, se debe compartir las tareas domésticas e involucrar a todos los miembros de la familia, ya que ello permitirá lograr un ambiente de colaboración y bienestar para todos. Esto último también se puede realizar como parte de la organización de actividades físicas predeportivas y deportivas, en donde la organización de este juego exija ponerse de acuerdo de forma consensuada para

lograr un objetivo común. Lograr un consenso significa que todos acuerden y aprueben como grupo las decisiones sobre un tema determinado.

Referencia de consulta

- UNICEF - Uruguay (2021). *8 consejos para la convivencia familiar en pandemia*. <https://www.unicef.org/uruguay/historias/8-consejos-para-la-convivencia-familiar-en-pandemia>
- De Educación Física. (2020). *Juegos predeportivos en Educación Física*. <http://deeducacionfisica.com/juegos/predeportivos/>

b) Situación planteada al estudiante

Josefina: Hola, Gabriel. Después de tiempo, te veo practicando el driblin, como en la escuela.

Gabriel: ¿Qué te parece si en vez de mirarme intentas quitarme el balón?

Josefina: ¡Por supuesto! Ya tengo en mente una estrategia para robarte el balón.

Gabriel: Jajaja, veamos si funciona tu estrategia.

Josefina: Recuerdo muy bien cuando, en equipo, nos poníamos de acuerdo sobre la mejor estrategia para alcanzar nuestra meta.

Gabriel: Y lo más interesante es que eso nos permitía desarrollar habilidades sociales y entrenar la empatía.

Josefina: ¡Así es! También, potenciaba nuestras competencias de escucha, diálogo y negociación, al igual que el aprendizaje para la toma de decisiones y el desarrollo de la capacidad para enfrentarnos a las dificultades.

Gabriel: Eso me recuerda que los tiempos de pandemia también son tiempos de oportunidades. Volvamos a las actividades predeportivas y deportivas ¡ya!



Reto

¿Qué estrategias consensuadas podemos practicar en los juegos predeportivos o deportivos para lograr objetivos comunes?

3.7.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es que mejores tus habilidades sociomotrices en situaciones de juego a través de prácticas en las que desarrolles una buena actitud de líder, de planificador y promuevas soluciones técnicas y estratégicas de los recursos personales. Para ello, analizarás los posibles aciertos y dificultades que ocurran durante la práctica y consensuarás acuerdos sobre la aplicación de las reglas en los juegos predeportivos o deportivos.

3.7.3. Enfoque transversal

Enfoque orientación al bien común	
Valor	Empatía
Definición del valor	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.
En todo el proceso de la EdA7, los estudiantes tendrán la oportunidad de mostrarse empáticos, a través de la construcción de normas consensuadas en juegos predeportivos o deportivos.	



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

Producto	
Estrategias consensuadas en un juego predeportivo o deportivo de nuestra preferencia	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p><i>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</i></p> <p>Estándar para ciclo VI</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan. Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica. Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diferencia un juego predeportivo de uno deportivo. 2. Ejecuta técnicas en un juego predeportivo y deportivo. 3. Ejecuta estrategias en un juego predeportivo y deportivo. 4. Consensua soluciones estratégicas en un juego predeportivo o deportivo.
Actividades sugeridas	
<p>Actividad de presentación (situarse)</p> <p>Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la práctica de los juegos predeportivos en su desarrollo emocional y físico.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

Actividad 1: Diferenciamos juegos predeportivos y deportivos	Actividad 2: Ejecutamos soluciones técnicas y estrategias en juegos predeportivos o deportivos	Actividad 3: Consensuamos estrategias en juegos predeportivos y deportivos para lograr un objetivo común	Actividad 4: Presentamos nuestras estrategias consensuadas en un juego predeportivo o deportivo
<p>En esta actividad de aprendizaje, la/el estudiante practicará diversos juegos predeportivos o deportivos, con actitud de liderazgo y respeto a la integridad de sus pares. (criterio 1)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante aplicará estrategias y técnicas de juegos predeportivos o deportivos pertinentes a los recursos personales. (criterios 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante analizará los posibles aciertos y dificultades que ocurran durante la práctica de juegos predeportivos o deportivos. (criterio 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante tomará acuerdos para la aplicación de estrategias y reglas en los juegos predeportivos o deportivos. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>

3.8. Anexo 8: EdA 8 - Reconocemos nuestras prácticas de alimentación, actividad física y de relajación para nuestro bienestar

Datos generales

Ciclo: VI

Periodo de ejecución: 4 semanas

Eje: Salud y conservación ambiental

Componentes

3.8.1. Planteamiento de la situación

a) Contexto

Según el Centro Nacional de la Organización Panamericana de la Salud, el Perú tiene la tasa más alta 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. Esto se debe a los malos hábitos 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, a los videojuegos y a las redes sociales, lo que favorece la vida sedentaria.

Frente a esta situación, es necesario fomentar en los estudiantes la práctica de actividad física diaria durante al menos una hora, como subir y

bajar escaleras, bailar, practicar algún deporte, entre otros. Además, se debe fomentar una dieta balanceada, que tenga en cuenta los indicadores de una buena nutrición: cantidad, calidad, frecuencia y tiempo. Así mismo, debe considerarse la práctica de acciones para la prevención de la salud como la activación, relajación, posturas y respiración que ayudan a un estado de soltura y equilibrio emocional.

Referencia de consulta

- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Sanos en casa: alimentación saludable*. <https://bit.ly/3G7lan3>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://bit.ly/3rvJoo9>

b) Situación planteada al estudiante

A continuación, lee y escucha lo que conversan Luis y Juana:

Luis: Desde el nacimiento hasta el final de nuestra vida, es fundamental alimentarse de forma saludable para prevenir todas las formas de malnutrición y afecciones. Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones, y para recuperarse de ellas.

Juana: ¡Sí, Luis! Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Luis: Por ello, es muy importante conocer cuál es el aporte nutricional de los alimentos que consumimos, y practicar actividades físicas diariamente y actividades de relajación.

Juana: Las posturas y respiración adecuadas ayudan a un estado de soltura y equilibrio emocional. Hay una expresión popular que dice más vale prevenir, que lamentar! ¿En cuál de las opciones te ubicas tú?



Reto

¿Qué acciones proponemos para una alimentación, actividad física y relajación saludables?

3.8.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

Explicar tus prácticas de alimentación con relación a los nutrientes que consumes, tu actividad física y el beneficio para tu salud.

Desarrollarás tus capacidades condicionales tomando en cuenta la intensidad de las actividades motrices que practicas, y realizando posturas adecuadas y actividades de calentamiento y relajación para evitar lesiones.

3.8.3. Enfoque transversal

Enfoque de búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
Definición del valor	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentará el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
En todo este proceso de la EdA8, los estudiantes mejorarán su estado de satisfacción consigo mismos mediante la puesta en práctica de hábitos de alimentación y actividad física que beneficien su bienestar.	

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

Producto	
Una propuesta de acciones para una alimentación, actividad física y relajación saludables	
Competencia	Criterios de evaluación
<p>Competencia</p> <p><i>Asume una vida saludable.</i></p> <p>Estándar para ciclo VI</p> <p>Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud para mejorar su aptitud física y calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos en los alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental, y analiza los hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros. Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardiaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecciona alimentos saludables de su región en su propuesta. 2. Practica al menos dos tipos de actividad física saludable. 3. Describe actividades de activación y relajación en su propuesta. 4. Selecciona posturas adecuadas en los tipos de actividad física de su propuesta
Actividades sugeridas	
<p>Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la alimentación, actividad física y relajación saludable y saber cómo practicarlo.</p> <p>A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va a construir durante el desarrollo de la experiencia a la vez que se le motiva a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presenta las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

<p>Actividad 1: Recordamos nuestras prácticas de actividad física saludables y evitamos lesiones</p>	<p>Actividad 2: Reconocemos los alimentos saludables de nuestra región que favorecen la actividad física que practicamos</p>	<p>Actividad 3: Practicamos actividades físicas de activación y relajación y prevenimos lesiones</p>	<p>Actividad 4: Proponemos acciones para una alimentación, actividad física y relajación saludables</p>
<p>En la presente actividad, la/el estudiante recordará, a través de la práctica, los beneficios de las actividades físicas recomendadas por la OMS, conociendo y practicando hábitos posturales saludables. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reconocerá los alimentos que consumen en su región o comunidad y los clasificará de acuerdo con su valor nutricional utilizando un formato de libre elección (escrito, gráfico, audiovisual) y valorando su aporte en la práctica de actividad física diaria contribuyendo a la mejora de su calidad de vida. (criterio 1)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante realizará ejercicios de activación y relajación, posturas adecuadas sugeridas para luego hacer una propuesta describiendo los beneficios para su salud durante la práctica de actividades físicas. (criterios 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante hará una propuesta de un plan nutricional y de actividad física saludable por semana utilizando un organizador gráfico de su preferencia. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p>Evalúate. Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación</p>

