



# Guía docente de VII ciclo (3.º y 4.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 de 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 expresiones corporales rítmicas para expresar emociones y sentimientos en familia

**3.2** Anexo 2: EdA 2 - Proponemos actividades físicas en consenso con nuestra familia para una mejor convivencia

**3.3** Anexo 3: EdA 3 - Interactuamos y resolvemos problemas en equipo al realizar juegos cooperativos para una mejor convivencia

**3.4** Anexo 4: EdA 4 - Organizamos y practicamos los tipos de actividad física para el beneficio de nuestra salud

**3.5** Anexo 5: EdA 5 - Creamos secuencias de movimientos mediante las cuales demostramos el dominio de nuestro cuerpo, y expresamos emociones y sentimientos

**3.6** Anexo 6: EdA 6 - Practicamos habilidades motrices al realizar actividades lúdicas y predeportivas para mejorar la calidad de nuestros movimientos

**3.7** Anexo 7: EdA 7 - Realizamos actividades predeportivas para practicar valores, resolver conflictos y tomar acuerdos para una mejor convivencia

**3.8** Anexo 8: EdA 8 - Mejoramos nuestros hábitos de actividad física, alimentación saludable y 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 VII 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 con el 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, su vinculación con los ejes y las competencias, y su relación 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 con relación a la planificación anual de las EdA

Para el presente año, las EdA propuestas por el Minedu para el nivel de 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. Por ello, 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, recursos<sup>1</sup>) de las competencias 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 a lo largo del 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.

---

<sup>1</sup> 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 sociomotrices.	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
Descubrimiento e innovación	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 exige pueden vincularse los ejes a cualquiera de las tres competencias.





A continuación, se presenta un ejemplo relacionado al VII ciclo:

**a. Primer paso: Análisis del contexto**

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

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 desarrollar formas graves de COVID-19.

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

Esta situación se ha acentuado a raíz de la pandemia y las medidas tomadas para evitar la propagación del COVID-19. Millones de adolescente han sido alejados del colegio y de sus actividades deportivas, recreativas y sociales, las mismas que han sido reemplazadas por una mayor exposición a la televisión, los videojuegos y las redes sociales, que favorecen la vida sedentaria.

Frente a esta situación, existen importantes recomendaciones para las familias que EsSalud ha propuesto:





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

Así mismo, en el periodo de la adolescencia los estudiantes se caracterizan por buscar su independencia frente a sus padres, fortalecer las relaciones con sus pares, dar alta importancia a su imagen corporal y la construcción de su identidad personal.

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

- *El conocimiento y ejecución de actividad física saludable de acuerdo a su desarrollo.*
- *El cuidado de la salud en la ejecución de actividades físicas.*
- *El conocimiento y hábitos de alimentación saludable en correspondencia a la actividad física que desarrolla.*





- *El desarrollo de habilidades sociales a través de actividades deportivas y recreativas.*
- *El fortalecimiento de su imagen corporal.*

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

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

Las necesidades de aprendizaje están principalmente asociadas al eje salud y conservación ambiental y a la competencia “Asume una vida saludable”. Para ello, se consideró necesario que el estudiante vivencie tres experiencias de aprendizaje donde 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 el siguiente cuadro:

EdA 4: Organizamos y practicamos los tipos de actividad física para el beneficio de nuestra salud	EdA 8: Mejoramos nuestros hábitos de actividad física, alimentación saludable, y relajación para nuestro bienestar
<p>Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica. <b>Elabora un programa de actividad física</b> y alimentación saludable, <b>interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar.</b> <b>Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad</b> y promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar colectivo.</p>	<p>Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las <b>características de la actividad física que practica.</b> <b>Elabora un programa de actividad física y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar.</b> Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar colectivo.</p>

En este ejemplo, al observar el estándar de las EdA que desarrollan la competencia “Asume una vida saludable”, 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 ambas EdA. Esto se debe al grado de importancia que estos recursos tienen para el desarrollo de la competencia. Lo importante es que las dos 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 4 “Organizamos y practicamos los tipos de actividad física para el beneficio de nuestra salud”**, de modo que le sea posible al docente implementar en mejores condiciones las demás 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 reto de la experiencia, será necesario volver a leer el propósito de aprendizaje para determinar si existe un vínculo.

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:** Organizamos y practicamos los tipos de actividad física para el beneficio de nuestra salud

**Ciclo y nivel:** Ciclo VI (3.º y 4.º de secundaria)

**Periodo de ejecución:** 5 semanas

**Situación eje:** Salud y conservación ambiental



### 2.1.1. Planteamiento de la situación

A continuación, se presenta la situación propuesta para la EdA 4. Luego, se aborda algunos aspectos sobre cómo desarrollar este componente.

Se les pide a los estudiantes que escuchen<sup>2</sup> y lean atentamente el siguiente diálogo:

Después de largos meses de confinamiento, Susana y Martín empiezan a asistir al colegio.



Pucha, me siento extraño de volver al colegio. Me cuesta conversar como antes con mis compañeras y compañeros, o participar en clases.

Martín se ve diferente. Me parece que ha crecido, pero no se ve contento. Voy a conversar con él.



**Susana:** ¡Martín! Vamos, qué pasa con esa cara. Tú siempre has sido el alma de la fiesta, ¿te sientes mal?

**Martín:** No sé, creo que todavía me dura la cuarentena. Ja, ja, ja, ja.

**Susana:** Ja, ja, ja, ja. ¡Qué dices! Me emociona saber que volvemos a encontrarnos y que al fin podemos estudiar juntos. ¡No te sientas mal! El profe dice que es normal que nos sintamos así: a veces, tristes; a veces, contentos, ya que es parte de la edad. Por eso, nos ha recomendado practicar actividad física, debido a que nos llenará de energía y nos hará sentir bien.

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

#### Reto

¿Qué tipos de actividad física saludable podemos incorporar en nuestra práctica diaria?

<sup>2</sup> La situación también se presenta en audio en la plataforma Aprendo en Casa.



**Martín:** ¡Puede ser! Hace mucho que no practico actividad física. En casa, casi no había espacio y, además, no tenía tiempo, pues debía ayudar a mis hermanos.

**Susana:** ¡Por supuesto! Mira lo que dice en este artículo que encontré en el celular: “practicar actividad física mejora el aspecto físico; fortalece los músculos y huesos; mejora la postura y equilibrio; favorece el crecimiento; evita el sobrepeso; incrementa las habilidades motrices, y ayuda a descansar mejor en las noches”. También, favorece la concentración y mejora la autoestima. ¿Qué te parece? ¿Te animas?

**Martín:** Suena bien, pero ¿por dónde empezamos?

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

- 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 el reto que movilizará a las y los estudiantes a realizar la EdA.

#### **a) Contexto y necesidades de aprendizaje**

El docente analiza el contexto de la siguiente manera:

*La Organización Mundial de la Salud señala lo siguiente: 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 hacen hincapié en que todas las personas, sea cual sea su edad y capacidades, pueden ser físicamente activas.*

*He aplicado una encuesta a mis estudiantes sobre 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, identifiqué que 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 constituían su medio de socialización) por juegos o diálogos a través de las redes sociales.*

*Así mismo, mis estudiantes muestran, a través de sus respuestas, que son conscientes de la importancia de la actividad física, pero desconocen qué actividades físicas pueden realizar acorde a su edad e intereses.*

### **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 evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica. **Elabora un programa de actividades físicas y alimentación saludable, interpretando los resultados de las***



*pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividades físicas con diferente intensidad y promueve campañas donde se promociona la salud integrada al bienestar colectivo.*

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

- *Ser conscientes de la actividad física que se desarrolla.*
- *Poseer conocimientos y habilidades para la práctica de actividades físicas saludables.*
- *Desarrollar hábitos que se expresen en actividades físicas frecuentes.*

### **c) Establecimiento del reto**

*Plantea a sus estudiantes el siguiente reto porque los invita a conocer, seleccionar e incorporar actividades físicas de su preferencia, de tal forma que lo adecúen a sus características y necesidades.*

*¿Qué tipos de actividad física saludable podemos incorporar en nuestra práctica diaria?*



Cabe señalar que, para construir los argumentos de su análisis, el docente también consultó bibliografía<sup>3</sup> 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

- Ministerio de sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia - España. (s.f.). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.* <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Organización Mundial de la Salud, (25 de noviembre, 2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud.* <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Organización Mundial de la Salud, (26 de noviembre, 2020). *Actividad física.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Como se puede observar, la experiencia de aprendizaje responde al contexto de inactividad física, agravada por el aislamiento social que ocasionó la pandemia. 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.

---

<sup>3</sup> Consultar referencias bibliográficas permite recoger información académica y ampliar la visión con respecto a la situación que desea construir.





### 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 remirar 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, **conocerás y practicarás los tipos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud**, que contribuirán al mejoramiento de tu salud y rendimiento físico. Al **practicar actividad física, identificarás la intensidad del esfuerzo realizado** y reconocerás cómo esta influye positivamente en tu estado de salud.

Está planteado en un lenguaje para el estudiante, pero reúne en esencia los recursos seleccionados del estándar y los criterios de evaluación. Se ha resaltado con los mismos colores algunas palabras o frases del propósito 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 de búsqueda de la excelencia en la EdA 4:

Enfoque búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
<b>Definición del valor</b>	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentará el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
<p>En todo este proceso de la EdA4, los estudiantes practicarán e incorporarán a su rutina diaria los diversos tipos de actividad física a la intensidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud, lo cual aportará a su bienestar físico, emocional y social.</p>	

#### 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 en 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 uno o más criterios de evaluación. Las actividades de la EdA en su conjunto atienden a todos los criterios.





En el siguiente ejemplo de la EdA 4, se puede observar cómo se relacionan cada uno de estos elementos:

Producto	
Propuesta de diversos tipos de actividad física organizados de forma libre para el beneficio de la salud	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Competencia</b> Asume una vida saludable</p> <p><b>Estándar para ciclo VII</b> Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica. <b>Elabora un programa de actividades físicas y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividades físicas con diferente intensidad</b> y promueve campañas donde se promociona la salud integrada al bienestar colectivo</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Reconoce los diferentes tipos de actividad física y expresa sus beneficios para su salud.</b></li> <li>2. <b>Practica e incorpora los tipos de actividad física en su rutina diaria, valorando su esfuerzo y ejercitándose responsablemente.</b></li> <li>3. <b>Utiliza un organizador gráfico para planificar sus actividades físicas diarias.</b></li> </ol>
Actividades sugeridas	
<p><b>Actividad de presentación (situarse)</b> Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la actividad física para la salud y saber cómo practicarla. A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que va construir durante el desarrollo de la experiencia motivándolos 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>	





<b>Actividad 1</b> <b>Reconocemos los tipos de actividad física y practicamos actividades aeróbicas y de coordinación</b>	<b>Actividad 2</b> <b>Reconocemos y practicamos actividades de fuerza y flexibilidad a diversas intensidades</b>	<b>Actividad 3</b> <b>Aprendemos a regular la intensidad en la que practicamos actividades físicas aeróbicas y de fuerza</b>	<b>Actividad 4</b> <b>Organizamos una propuesta de actividad física para el beneficio de nuestra salud</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce los tipos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud y practica actividades físicas aeróbicas y de coordinación. (criterios 1 y 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce cómo estimar la intensidad en la que ejecuta la actividad física, y practica actividades de fuerza y de flexibilidad con el propósito de incorporarlas a su rutina diaria. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante practica actividades físicas aeróbicas y de fuerza, y aprende a regular la intensidad en la que realiza estas actividades. (criterios 1 y 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante organiza su práctica de actividad física, utilizando un esquema libre y poniendo en práctica todo lo que ha aprendido en la experiencia de aprendizaje. (criterios 1, 2 y 3)</p> <p><b>Evalúate.</b></p> <p>Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que 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:

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

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



## 2.2. Sugerencias para la diversificación

Considerando que se cuenta con ocho EdA elaboradas para el ciclo como referencia para todo el año, las acciones de planificación se convierten, esencialmente, en procesos de diversificación. En este sentido, se presentan algunas orientaciones para que puedas diversificar una EdA. Para ello, se utiliza como ejemplo la EdA 4.

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

### 2.2.1. Incorporación o modificación de actividades de aprendizaje

La incorporación de actividades de aprendizaje se produce en las siguientes situaciones:

- 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

A continuación, se presenta un ejemplo que vincula estas dos situaciones.

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 han reducido el tiempo que dedicaban a realizar actividad física, situación que perjudica su salud y que, potencialmente, los pone en riesgo de padecer diversas afecciones o enfermedades. Además, cabe señalar que han reemplazado la actividad física por otras prácticas asociadas al sedentarismo y a una inadecuada alimentación. Por ello, se identifica que existe lo siguiente:

- Problema de autoestima por su obesidad.
- Prácticas inadecuadas de alimentación y consumo de alimentos altamente procesados.





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 evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, **los alimentos que consume**, su origen e inocuidad, y **las características de la actividad física que practica**. **Elabora un programa de actividades físicas y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividades físicas con diferente intensidad** y promueve campañas donde se promociona la salud integrada al

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 **toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima.** Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.

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 necesario complementarlo.

En síntesis, para atender a las necesidades de aprendizaje identificadas, 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.
- Modificar el producto teniendo en cuenta los criterios de evaluación incorporados.
- Incorporar nuevas actividades de aprendizaje considerando los criterios de evaluación que ha formulado.



De este modo, se obtuvo el siguiente cuadro, en el que se relaciona el producto, los criterios de evaluación y las actividades sugeridas.

Producto	
Propuesta de diversos tipos de actividad física organizados de forma libre para el beneficio de la salud con una relación de alimentos en proporción a la actividad física a ejecutar.	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Competencia</b> Asume una vida saludable</p> <p><b>Estándar para ciclo VII</b> Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, <b>los alimentos que consume</b>, su origen e inocuidad y las características de la actividad física que practica. <b>Elabora un programa de actividades físicas</b> y alimentación saludable, <b>interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física</b>, entre otras, <b>para mantener y/o mejorar su bienestar</b>. <b>Participa regularmente en sesiones de actividades físicas con diferente intensidad</b> y promueve campañas donde se promociona la salud integrada al bienestar colectivo.</p> <p><b>Competencia</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><b>Estándar para el VII ciclo</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando <b>toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima</b>. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce los diferentes tipos de actividad física y expresa sus beneficios para su salud.</li> <li>2. Practica e incorpora los tipos de actividad física en su rutina diaria, valorando su esfuerzo y ejercitándose responsablemente.</li> <li>3. Presenta un listado de alimentos que puede consumir en proporción a la actividad física que desarrolla.</li> <li>4. Utiliza un organizador gráfico para planificar sus actividades físicas diarias.</li> <li>5. Valora los efectos de la práctica de actividad física frecuente en su autoestima personal.</li> </ol>



## 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 actividad física para la salud y de su forma de práctica.

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.

<b>Actividad 1</b> <b>Reconocemos los tipos de actividad física y practicamos actividades aeróbicas y de coordinación</b>	<b>Actividad 2</b> <b>Reconocemos y practicamos actividades de fuerza y flexibilidad a diversas intensidades</b>	<b>Actividad 3</b> <b>Aprendemos a regular la intensidad en la que practicamos actividades físicas aeróbicas y de fuerza</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce los tipos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud y practica actividades físicas aeróbicas y de coordinación. (criterios 1 y 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce cómo estimar la intensidad en la que ejecuta la actividad física, y practica actividades de fuerza y de flexibilidad con el propósito de incorporarlas a su rutina diaria. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante practica actividades físicas aeróbicas y de fuerza, y aprende a regular la intensidad en las que realiza estas actividades. (criterios 1 y 2)</p>





<p><b>Actividad 4</b> Elaboramos un listado de alimentos que podemos consumir en proporción a la actividad física que desarrollamos</p>	<p><b>Actividad 5</b> Organizamos una propuesta de actividad física para el beneficio de nuestra salud</p>	<p><b>Actividad 6</b> Practicamos actividad física frecuente para sentirnos bien</p>
<p>En esta actividad, el estudiante identificará, previo análisis crítico de su práctica de alimentación y consumo, una propuesta de alimentos que se compromete a consumir y que responden a la exigencia de la actividad física que desarrolla. (criterio 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante organiza su práctica de actividad física, utilizando un esquema libre y poniendo en práctica todo lo que ha aprendido. (criterios 1, 2 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante, teniendo como referente los testimonios de amigos, familiares u otras personas que valoran, se compromete y ejecuta durante un breve periodo la actividad física propuesta. Seguidamente, evalúa y reconoce su efecto positivo en su salud física y emocional (criterios 1, 2, 3, 4, 5)</p> <p><b>Evalúate.</b></p> <p>Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que 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 actividades propuestas 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 sus casas? ¿Cuentan 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>Sí tengo estudiantes con discapacidad, ¿las acciones propuestas limitan o permiten su participación? En caso de que sea lo primero, ¿qué cambios debo realizar?</p>





### Ejemplo:

El docente, al analizar las actividades de la EdA 4 en función a las características de sus estudiantes y la factibilidad de ejecutar dicha experiencia, identifica que es posible desarrollar esta EdA con sus estudiantes. No obstante, debe realizar las siguientes adecuaciones:

- **En la actividad 1**, el docente considera que, para una mejor administración del tiempo y priorización según las necesidades de aprendizaje, los estudiantes pueden concentrarse en las actividades de coordinación toda vez que las actividades cardiovasculares son de mayor dominio de ellos.
- **En las actividades 1, 2, 3 y 4**, modifica las actividades propuestas en la secuencia didáctica “Aplica”, porque estas se realizarán de forma presencial en la escuela.

## 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.
  - **Situarse<sup>4</sup>**: la presencialidad facilita que el estudiante comprenda colectivamente la experiencia a desarrollar. En la virtualidad, este proceso es más de carácter informativo. En cambio, la presencialidad permite un proceso reflexivo y, sobre todo, posibilita que el estudiante se predisponga (asuma un compromiso) a desarrollar la experiencia.
  - **Evaluarse<sup>5</sup>**: 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.

---

<sup>4</sup> Este proceso se desarrolla en la Guía de presentación de la EdA.

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



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

Para ello, se debe tener en cuenta que todas las actividades de aprendizaje de las EdA propuestas siguen esta secuencia de aprendizaje: motive, explora, descubre, aplica y evalúate. 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, explora, descubre y evalúate (excepto el momento de evalúate 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 evalúate.	Acciones relacionadas a los momentos explora y descubre.

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

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

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

## 2.4. Sugerencias para el seguimiento

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





A continuación, se proponen algunas sugerencias que puede tener en cuenta considerando que lo importante es adecuarlo a las características específicas de cada EdA y a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes.

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 (incluso, si corresponde, debe entender cómo está afectación además atañe a su mundo familiar y comunitario).</p> <p>Para ello, cuando considere necesario, realice lo siguiente:.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice recursos como imágenes, videos, noticias, entre otras, lo más cercanas 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, se puede indicar que utilicen noticias de la comunidad o casos específicos que el estudiante está viviendo.</li> </ul>	<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 contiene justamente lo nuevo que van a aprender. Por ello, cuando considere necesario, realice lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice estrategias complementarias. En estos casos puede utilizar productos o actuaciones referentes en base al cual identifiquen las características. Por ejemplo, si van a elaborar un plan de actividad física y alimentación saludable, les puede mostrar un plan para que conozcan y analicen</li> </ul>





Actividad de Aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/ del aprendizaje (retroalimentación)
<p>Actividad para situarse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plantea preguntas concretas relacionadas con la realidad específica del grupo de estudiantes a cargo considerando que lo que propone la EdA por su característica responde generalmente a un contexto de carácter nacional y, por ello, es genérico.</li> </ul> <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 relacione la construcción del producto o actuación como solución al reto. Habrá logrado, finalmente, el propósito de este momento si el estudiante comprende la situación y se motiva o predispone a enfrentarlo.</p>	<p>sus características; igualmente, si van a crear una danza les puede mostrar un video. Si embargo, se debe tener presente que no es suficiente con mostrarles, sino que se requiere siempre de un proceso de análisis a través de diálogos reflexivos.</p> <p>Finalmente, es bueno 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, se busca 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oriente a sus estudiantes para que accedan a la información pertinente.</li> <li>• Responda sus interrogantes y cuestínelos para ayudarlos a comprender una determinada actividad.</li> <li>• Acompáñelos y promueva el trabajo colectivo.</li> </ul>	<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 con 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"> <li>• 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.</li> <li>• Clarifique con el estudiante alguna acción o tarea que ha ejecutado y considere necesario comprenderla mejor para orientarle.</li> </ul>





Actividad de Aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/ del aprendizaje (retroalimentación)
<p>Actividades para resolver el reto</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incluya a las y los estudiantes que presenten alguna discapacidad o requieran alguna atención particular, téngalo en cuenta y motíuelos a participar de acuerdo a sus posibilidades. Cuando sea pertinente, consúltele cómo puede participar mejor o bríndele otras opciones.</li> <li>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).</li> <li>Oriente a la familia con precisión sobre cómo pueden acompañar a sus hijos en la práctica de la actividad física y elaboración de la dieta saludable (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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valore explícitamente lo que considere está bien ejecutado por el estudiante.</li> <li>Expresa con respeto sus inquietudes u observaciones sobre aquello que considere requiere mejorar.</li> <li>Plantee sugerencias de mejora y, cuando sea necesario, utilice el modelado.</li> </ul>





Actividad de Aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/ del aprendizaje (retroalimentación)
<p>Actividad para evaluarse</p>	<p>“Durante la evaluación, busque que el estudiante realice la autoevaluación y la coevaluación, con lo que pueda desarrollar su proceso metacognitivo”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Modifique o complemente las estrategias cuando considere que es necesario. Por ejemplo, agregue estrategias para los procesos de coevaluación y metacognición, modifique o complemente con interrogantes para una mejor comprensión o análisis, siempre teniendo como referente los criterios de evaluación.</li> <li>• 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, cómo lo ha aprendido y lo que le falta por aprender.</li> </ul>	<p>Durante este momento, se desarrolla el proceso de heteroevaluación.</p> <p>Utilice estrategias para que el estudiante comprenda lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si el producto o actuación reúne cada uno de los criterios de evaluación exigidos.</li> <li>• En qué medida ha logrado el desarrollo de la(s) competencia(s) previstas en la EdA.</li> </ul> <p>Plantee sugerencias que les serán de utilidad en el desarrollo de las otras EdA.</p>





## 3 Anexos

### 3.1. Anexo 1: EdA 1 - Practicamos expresiones corporales rítmicas para expresar emociones y sentimientos en familia

#### Datos generales

**Ciclo:** VII (3.º y 4.º)

**Periodo de ejecución:** 3 semanas

**Eje:** Descubrimiento e innovación

#### Componentes

##### 3.1.1. Planteamiento de la situación

###### a. Contexto

Las familias peruanas han sido seriamente afectadas como consecuencia de la pandemia del COVID-19. A inicios de 2021, se identificaron, entre sus principales preocupaciones, las dificultades para generar ingresos económicos, la posibilidad de contagio y los problemas emocionales y físicos propios de este contexto<sup>6</sup>. La situación descrita forma parte del contexto de los estudiantes, lo que afecta su disposición para el aprendizaje.

Es así que, desde el área de Educación Física, se busca contribuir a la salud física y emocional de los estudiantes, y al desarrollo de su capacidad creativa a través de la práctica de la danza. Como señalan Viciano y Arteaga (1997), la danza destaca por sus posibilidades

---

<sup>6</sup> Adaptado de Statista. (11 de noviembre 2021). *Problemas más graves que afectan a las familias en Perú como consecuencia de la pandemia de Covid 19 en 2021*. Plataforma virtual. Recuperado de <https://es.statista.com/estadisticas/1206582/principales-problemas-familias-c21ovid-19-peru/>



expresivas, físicas, emocionales y de movimiento, y por su carácter distensionador, agradable y socializante<sup>7</sup>.

La danza favorece la adquisición y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas, de las tareas motrices específicas, de las cualidades físicas básicas, de las capacidades coordinativas, de las habilidades perceptivo-motoras, así como el conocimiento y el control corporal en general (Fuentes, 2006). Por otro lado, la danza y el movimiento rítmico mejoran la capacidad de socialización de los estudiantes, ya que la expresión corporal busca facilitarle al ser humano el proceso creativo y de libre expresión y comunicación a partir del conocimiento de su cuerpo, el manejo del espacio, de los materiales y del fortalecimiento de su autoconfianza (Arguedas, 2004)<sup>8</sup>. Mención aparte merece su rol como un medio para aproximarse a otras culturas, lo que favorece el conocimiento, la aceptación y tolerancia de la realidad pluricultural de nuestra sociedad. Por ello, en esta experiencia de aprendizaje, los estudiantes tendrán la oportunidad de practicar danzas de las diversas regiones del país, en especial de aquellas que los aproximen a las raíces culturales de sus familiares, con quienes se espera compartan esta actividad.



<sup>7</sup> Adaptado de Pérez-Castro, J. y Udampilleta, A. (2012). Expresión corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de una unidad didáctica. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (167). <https://www.efdeportes.com/efd167/expresion-corporal-y-danza-dentro-de-la-educacion-fisica.htm>

<sup>8</sup> Adaptado de Hernández, R. (2009). La danza y su valor educativo. *EFDeportes.com, Revista Digital* (138). <https://www.efdeportes.com/efd138/la-danza-y-su-valor-educativo.htm>



### Referencia de consulta

- Statista. (11 de noviembre, 2021). *Problemas más graves que afectan a las familias en Perú como consecuencia de la pandemia de Covid 19 en 2021*. Plataforma virtual. <https://es.statista.com/estadisticas/1206582/principales-problemas-familias-c21ovid-19-peru/>
- Pérez-Castro, J. y Udampilleta, A. (2012). Expresión corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de una unidad didáctica. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (167) <https://www.efdeportes.com/efd167/expresion-corporal-y-danza-dentro-de-la-educacion-fisica.htm>
- Hernández, R. (2009). La danza y su valor educativo. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (138). <https://www.efdeportes.com/efd138/la-danza-y-su-valor-educativo.htm>

### b. Situación planteada al estudiante

En un artículo, María lee la siguiente información:

El presente siglo ha generado cambios tecnológicos que han afectado diversos aspectos de la vida de las personas y ha revolucionado las formas que estas tienen para comunicarse, informarse, entretenerse, atender su salud, transportarse y más. Este es el caso de las innovaciones tecnológicas, tales como las plataformas de redes sociales, los videojuegos de realidad virtual, las impresoras 3D y sus diversas aplicaciones.

Al respecto, se debe tener en cuenta que generar cambios en la tecnología, en las ciencias o en otros campos del saber requiere del desarrollo del potencial creativo de las personas para generar nuevas ideas y de un proceso de innovación para llevarlas a cabo. En ese sentido, para que se concrete un emprendimiento





se requiere de la suma de dos variables: creatividad e innovación.

Por otro lado, Juan ha revisado los resultados de una encuesta aplicada en enero del 2021 a las familias peruanas sobre los problemas más graves que afrontan como consecuencia de la pandemia del COVID-19. Las cifras son preocupantes, ya que muestran altos porcentajes en diversas áreas: pérdida o falta de trabajo (36,6 %), falta de recursos económicos (29,4 %), posibilidad de contagio del COVID-19 (22,1%), y problemas emocionales y físicos que derivan de este contexto (15,6 %)\*.

A partir de esta información, María y Juan comentan sus inquietudes en el siguiente diálogo.

**María:** Juan, las dificultades que mencionan las familias son ciertas. Observo las mismas en mi casa, en especial los problemas emocionales y físicos.

**Juan:** ¡Sí! Eso también ocurre en mi familia. A mí me gusta mucho el artículo que has leído. La creatividad es necesaria para resolver problemas y para emprender proyectos. Me pregunto cómo podemos incrementar nuestra creatividad y, a la vez, ayudar a bajar el estrés en casa.

**María:** ¡Eso es! Has dado con la respuesta: un proyecto. Organicemos uno en el que se fomente la realización de actividades en familia. Así, todos disfrutan y, entre risa y risa, nos sentiremos mejor.

**Juan:** ¡Sí, claro! Mis padres extrañan mucho las fiestas familiares. Mi papá es un gran bailarín de marinera; él es de Trujillo y es el alma de las fiestas.

**María:** ¡Qué bien! Mi abuelo también es bailarín. Siempre bailó en la fiesta de la virgen en Cusco. Él es muy gracioso al bailar. Cuando lo hace, se olvida de sus achaques. Además, me gusta mucho escuchar las historias de su pueblo y de sus tradiciones.

\* Datos obtenidos de Statista. (enero de 2021). Problemas más graves que afectan a las familias en Perú como consecuencia de la pandemia de COVID-19 en 2021. <https://bit.ly/3eMyAdp>





## Reto

¿Cómo expresar emociones y sentimientos a través de las danzas típicas de manera que contribuyan a fortalecer la salud emocional y física de la familia?

### 3.1.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, vas a conocer la importancia y los beneficios de bailar a través de la práctica de bailes típicos de la costa norte, de los Andes y de la Amazonía. Para ello, diseñarás una secuencia rítmica de movimientos inspirada en danzas de las regiones del país que interpretarás al ritmo de la música de éstas. La práctica de esta actividad física aeróbica te permitirá desarrollar tus habilidades motrices y mejorar la coordinación, el equilibrio, el dominio del espacio y la fluidez de tus movimientos. Asimismo, bailar con tu familia será una oportunidad para reducir las tensiones y el estrés cotidiano, expresar sus emociones y compartir gratas experiencias que favorecerán la salud emocional y física de todos los integrantes, y además reforzará su identidad nacional.





### 3.1.3. Enfoque transversal

Enfoque intercultural	
Valor	Respeto a la identidad cultural
<b>Definición del valor</b>	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes se inspirarán en algunas danzas típicas de la costa, los Andes y la Amazonía para diseñar secuencias rítmicas de movimientos, y mejorar sus habilidades motrices y capacidades coordinativas a la vez que refuerzan su identidad personal y nacional.</p>	

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

Producto	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Producto</b> Una secuencia rítmica de movimientos acompañada de música de las regiones del Perú que favorezca el desarrollo de las habilidades motrices, la expresión de emociones y sentimientos, y la identidad personal, así como la salud emocional y familiar</p>	
<p><b>Competencia</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><b>Estándar para ciclo VII</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. <b>Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fortalece sus habilidades motrices, tales como la coordinación, el equilibrio, el dominio del espacio y la fluidez de movimiento en la práctica de secuencias rítmicas.</li> <li>2. Promueve la práctica de secuencias rítmicas de movimientos, recreadas a partir de danzas típicas de su interés y de su contexto.</li> <li>3. Expresa ideas, emociones y sentimientos en la secuencia de movimientos rítmicos.</li> </ol>





### 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 danza en la construcción de su identidad y en la mejora de sus habilidades motrices y capacidades coordinativas.

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.

<b>Actividad 1: Practicamos danzas típicas y expresamos nuestras emociones en familia</b>	<b>Actividad 2: Practicamos danzas típicas de los Andes y de la Amazonía peruana en familia</b>	<b>Actividad 3: Proponemos una secuencia rítmica de movimientos con música de las regiones del Perú</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a conocer la importancia y los beneficios de practicar danzas típicas peruanas, y reconocerá sus características. En este contexto, practicará la marinera norteña (danza típica de la costa norte) y realizará la secuencia de movimientos rítmicos propios de una danza de su departamento. (criterios 1, 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a explorar y practicar las secuencias rítmicas de movimientos que componen las danzas típicas de la región andina y amazónica. (criterios 1, 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a desarrollar una secuencia rítmica de movimientos, acompañada de música de las regiones del Perú que favorezca el desarrollo de sus habilidades motrices, la expresión de emociones y sentimientos, y la identidad personal, así como la salud emocional y física de su familia. (criterios 1, 2 y 3)</p> <p><b>Evalúate.</b> 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 - Proponemos actividades físicas en consenso con nuestra familia para una mejor convivencia

### Datos generales

**Ciclo:** VII (3.º y 4.º)

**Periodo de ejecución:** 3 semanas

**Eje:** Ciudadanía y convivencia en la diversidad

### Componentes

#### 3.2.1. Planteamiento de la situación

##### a. Contexto

Las medidas de seguridad sanitaria generaron un escenario en el que los adolescentes tuvieron fuertes limitaciones para relacionarse con sus pares y realizar actividades físicas, lo que afectó el desarrollo de sus habilidades motrices y corporales. Asimismo, ha afectado el desarrollo de sus habilidades sociomotrices, lo que ha mermado su capacidad de resolución de conflictos e interacción cotidiana con sus familiares o personas de su entorno, y ha complicado, aún más, el clima de las relaciones en la familia. Una alternativa en el actual contexto familiar es la promoción de los juegos cooperativos, liderados por los estudiantes. Los juegos cooperativos permiten replantear el modo de solucionar los problemas, pues exigen pensar más en el colectivo que en el individuo y ponen énfasis en la empatía, la colaboración y la responsabilidad por los demás. Favorecen el autocontrol y la autoestima, así como la apertura a descubrir las capacidades de los otros. Por ello, mediante su ejercicio, se favorecerá la integración familiar.





## Referencia de consulta

- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Esteban, M. (2008). Estrategias para una mejor aprendizaje y convivencia en las clases de Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (120). <https://www.efdeportes.com/efd120/mejor-convivencia-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

### b. Situación planteada al estudiante

Con el propósito de promover el desarrollo de hábitos saludables en sus familias, los estudiantes de un colegio se han propuesto promover la práctica de actividad física. ¿Qué dificultades podrán tener para lograr este propósito? Escuchemos la experiencia de dos estudiantes.

**Jazmín:** No lo entiendo. Todos saben lo importante que es practicar actividad física y, a pesar de ello, mis padres y abuelita me dicen que no tienen tiempo para realizar ejercicios. ¡Me siento muy frustrada!

**Hugo:** Te entiendo, porque a mí me ocurrió lo mismo. Cuéntame, paso a paso, cómo es que se los propusiste para ver qué podría estar pasando en tu caso. Por ejemplo, ¿qué actividad física iban a realizar? y ¿quién la propuso?

**Jazmín:** A mí me gustan los ejercicios de fuerza, así que preparé unas pesas caseras con unas botellas pequeñas llenas de arena. ¡Súper!, ¿no te parece?

**Hugo:** Entonces, tu querías que tu mamá y tu abuelita hicieran pesas, ¿cierto?

**Jazmín:** ¡Sí, claro! Solo que ahora que te escucho no suena tan bien. Tal vez mi abuelita podría hacer los ejercicios sin pesas.





**Hugo:** Sí es una buena opción, pero les preguntaste qué actividad física les gustaría practicar.

**Jazmín:** Ummm, no. Pensé que les gustaría lo mismo que a mí.

**Hugo:** Comentaste que te dijeron que no tenían tiempo para hacer actividad física. ¿Les preguntaste qué día de la semana y en qué horario podrían estar disponibles?

**Jazmín:** ¡Sí! Propusieron levantarnos temprano para realizar actividad física, pero hace mucho frío a esa hora. Por eso, les sugerí en la tarde, pero me dijeron que estaban cansadas y que había que hacer las labores de la casa. Finalmente, no quedamos en nada.

**Hugo:** Jazmín, creo que tenemos que cambiar de estrategia. Si queremos que la práctica de actividad física sea un hábito, tenemos que realizar ejercicios que guste a todos. Asimismo, debemos considerar y consensuar las preferencias de horario de todos.

**Jazmín:** ¡Tienes razón! Hacer actividad física debe ser divertido, como cuando preparamos una fiesta en casa y todos apoyamos de diversas maneras para compartir, celebrar y divertirnos juntos.

**Hugo:** ¡Exacto! Esa es la idea, pero ¿cómo lo logramos con la práctica de actividad física? ¿Será posible?



## Reto

¿Cómo podemos mejorar la convivencia con la familia a través de la práctica de actividad física?





### 3.2.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, vas a liderar la realización de diferentes tipos de actividad física interactuando con los integrantes de tu familia para llegar a consensos y promoviendo el respeto, la tolerancia y equidad para mejorar la convivencia y bienestar de todos.

### 3.2.3. Enfoque transversal

Enfoque de derechos	
<b>Valor</b>	<b>Diálogo y concertación</b>
<b>Definición del valor</b>	Disposición a conversar con otras personas intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común.
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a practicar sus habilidades comunicativas interactuando con sus familiares para llegar a acuerdos sobre las actividades aeróbicas y lúdicas que van a practicar en un clima de respeto y tolerancia.</p>	





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

Producto	
Propuesta de una actividad física en consenso con la familia, y considerando sus intereses y posibilidades	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Competencia</b> Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p> <p><b>Estándar para ciclo VII</b> Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices integrando a todas las personas de la comunidad educativa en eventos lúdico-deportivos y promoviendo la práctica de actividad física basada en el disfrute, la tolerancia, la equidad de género, la inclusión y el respeto, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso. Propone sistemas tácticos de juego en la resolución de problemas y los adecúa según las necesidades del entorno, asumiendo y adjudicando roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y las capacidades de cada uno de los integrantes del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma en cuenta los intereses y las posibilidades físicas de los integrantes de su familia en su propuesta de actividad física.</li> <li>2. Explica cómo logra desarrollar su propuesta de actividad física en consenso con su familia.</li> <li>3. Considera y practica la activación corporal y la actividad de relajación como parte de su propuesta de actividad física.</li> <li>4. Practica habilidades de comunicación, de trabajo en equipo y de resolución de problemas en su propuesta de actividad física.</li> </ol>





### 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 del consenso, el respeto, la tolerancia y equidad para mejorar la convivencia y bienestar de todos y cómo la actividad física contribuye a estos propósitos.

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><b>Actividad 1:</b> Evaluamos nuestras posibilidades físicas para consensuar con nuestros familiares una rutina de actividad física</p>	<p><b>Actividad 2:</b> Practicamos actividades físicas interactuando con nuestra familia</p>	<p><b>Actividad 3:</b> Exploramos y proponemos una actividad física para una mejor convivencia con nuestra familia</p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a identificar cuáles son sus posibilidades para practicar actividad física aeróbica. Para ello, aplicará la prueba de Ruffier Dickson. Luego, realizará secuencias rítmicas de movimiento al compás de la música de su preferencia y en consenso con su familia. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a practicar sus habilidades de comunicación, trabajo en equipo y de resolución de problemas al realizar actividades físicas lúdicas con su familia en un clima de respeto, tolerancia y equidad para promover una convivencia saludable. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a proponer una actividad física en consenso con su familia considerando sus intereses y posibilidades. Esta será una oportunidad para que ponga en práctica sus habilidades sociales y actitudes para mejorar la convivencia y el bienestar de su familia. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p><b>Evalúate.</b> 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 - Interactuamos y resolvemos problemas en equipo al realizar juegos cooperativos para una mejor convivencia

#### **Datos generales**

**Ciclo:** VII (3.º y 4.º)

**Periodo de ejecución:** 4 semanas

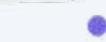
**Eje:** Ciudadanía y convivencia en la diversidad

#### **Componentes**

##### **3.3.1.** Planteamiento de la situación

###### **a. Contexto**

No es extraño para nadie entender que la convivencia es difícil, más aún cuando se tiene que pasar mucho tiempo en familia debido a la nueva normalidad a la que nos tuvimos que acostumbrar durante este tiempo de confinamiento. La convivencia exige poner en práctica, entre otras cosas, nuestra tolerancia, empatía y respeto. Es así que, muchas veces, practicar actividades en conjunto ayuda a valorar las cualidades de los demás y a respetar las características personales que cada persona tiene, especialmente si son actividades en donde se requiera de un trabajo en conjunto para el logro de objetivos comunes. Por eso, en esta experiencia de aprendizaje, se pretende darle al estudiante las herramientas necesarias para crear y organizar dichas actividades que le permitan mejorar su convivencia familiar.





### Referencia de consulta

- Antón, E. (2011). Los juegos cooperativos en Educación Física. *Pedagogía Magna*, (11), 109-116. <https://bit.ly/3IM0c5x>
- Cerdas, E. (2013). Experiencias y aprendizajes con juegos cooperativos. *Revista de Paz y Conflictos*, (6), 107-123. <https://bit.ly/3rfy8bE>

### b. Situación planteada al estudiante

En la radio, se escucha al locutor realizar la siguiente afirmación: “La pandemia del COVID-19, los desastres naturales, el cambio climático, entre otros eventos de las últimas décadas, han puesto en cuestionamiento las actitudes individualistas y competitivas. A través de la acción solidaria y la cooperación a todo nivel, desde los integrantes de las familias hasta los gobiernos, se contribuye a paliar las consecuencias de estos eventos y a buscar soluciones que beneficien a todos. Esta es una lección que estamos aprendiendo con mucho esfuerzo”.

**Sofía:** ¡Estoy de acuerdo con lo que señala el locutor! Hasta antes de la pandemia, yo pasaba todo el tiempo realizando mis actividades y mi mamá, además de cumplir con su trabajo, se encargaba de cuidar y atender a mis hermanos. Ahora, las cosas han cambiado. Apoyo con el cuidado de mis hermanos menores y he notado que estaban asustados con lo que estaba causando la pandemia.

**José:** Sí, pues, para mí, también fue una sorpresa ver a mi papá muy nervioso. Si bien trataba de hacer bromas como siempre para hacernos sonreír, se notaba que en el fondo estaba preocupado. Por esa razón, yo empecé a bromear y contar chistes para que él también se relajara.

**Sofía:** Lo bueno es que este tiempo juntos en familia nos ha vuelto más sensibles a las emociones y sentimientos de nuestros familiares.





**José:** No todo fue color de rosa, pues hubo momentos difíciles en los que yo opté por encerrarme en mi cuarto o dejar de hablar por la molestia que sentía.

**Sofía:** ¡Es cierto! La convivencia también supone conflictos, pero podemos aprender a resolverlos.

**José:** Sí, falta conocernos mejor, compartir nuestros sueños y aprender a trabajar juntos para el bien de todos.

**Sofía:** ¡Estoy de acuerdo! Estamos en el proceso de seguir mejorando. Ahora que hemos regresado al colegio, tenemos nuevos retos.

**José:** ¿Qué podemos hacer para seguir mejorando la convivencia con la familia y con nuestros amigos?



## Reto

¿Qué actividades lúdicas podemos plantear para mejorar el trabajo en equipo priorizando el bien común y el logro de objetivos en situaciones de juego?





### 3.2.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, vas a tomar acuerdos y plantear soluciones para resolver las situaciones o retos que se presenten al participar en juegos cooperativos. En el desarrollo de los juegos, participarás con actitud positiva promoviendo la integración y participación de tus compañeros con el objetivo de mejorar tu sentido de pertenencia e identidad con el grupo.

### 3.3.3. Enfoque transversal

Enfoque orientación al bien común	
Valor	Empatía y responsabilidad
<b>Definición del valor</b>	<p><b>Empatía.</b> Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.</p> <p><b>Responsabilidad.</b> Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.</p>
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a promover la integración y participación de los integrantes de su equipo a través de la realización de juegos cooperativos. Manifestarán su empatía con cada uno considerando sus posibilidades e intereses y asumirán con responsabilidad la organización y conducción de los juegos favoreciendo el sentido de pertenencia e identidad entre todos.</p>	





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

Producto	
Propuesta de actividades de juego cooperativo realizadas en consenso con la familia	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Competencia</b> Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p> <p><b>Estándar para ciclo VII</b> Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices integrando a todas las personas de la comunidad educativa en eventos lúdico-deportivos y promoviendo la práctica de actividad física basada en el disfrute, la tolerancia, la equidad de género, la inclusión y el respeto, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso. Propone sistemas tácticos de juego en la resolución de problemas y los adecúa según las necesidades del entorno, asumiendo y adjudicando roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y las capacidades de cada uno de los integrantes del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Propone y practica juegos cooperativos con su familia o amigos.</li> <li>2. Emplea estrategias para resolver las situaciones o retos que se presenten en los juegos cooperativos.</li> <li>3. Propone adaptaciones a los juegos cooperativos para favorecer la participación de sus familiares o amigos considerando sus posibilidades.</li> <li>4. Muestra organización y trabajo en equipo en su propuesta de juego.</li> </ol>





### 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 convivencia expresada en el trabajo en equipo, en la resolución de los conflictos y cómo la actividad física a través de los juegos cooperativos contribuye a estos propósitos.

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.

<b>Actividad 1: Practicamos juegos cooperativos en equipo para lograr un objetivo común</b>	<b>Actividad 2: Adaptamos juegos cooperativos para integrarnos como familia</b>	<b>Actividad 3: Desarrollamos estrategias para resolver problemas con el aporte de nuestro equipo</b>	<b>Actividad 4: Fomentamos el trabajo en equipo para favorecer la integración y el logro de nuestros objetivos</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante tendrá la oportunidad de mejorar sus habilidades para el trabajo en equipo al lograr los objetivos o retos que presenta la práctica de juegos cooperativos. (criterios 2 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a trabajar aspectos que requieren mejorar para la comunicación, la colaboración y la resolución de problemas en equipo al realizar juegos cooperativos y adaptarlos a las posibilidades de sus familiares. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p>	<p>En esa actividad, la/el estudiante va a poner énfasis en el ejercicio sus habilidades para la comunicación y la resolución de problemas con su familia o amigos mediante el desarrollo de actividades lúdicas. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a proponer actividades lúdicas en consenso con su familia o amigos como una forma de mejorar sus habilidades para el trabajo en equipo a través del logro de objetivos comunes y el desarrollo del sentido de pertenencia para aportar a una mejor convivencia. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p><b>Evalúate.</b> 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 - Organizamos y practicamos los tipos de actividad física para el beneficio de nuestra salud

#### Datos generales

**Ciclo:** VII (3.º y 4.º)

**Periodo de ejecución:** 5 semanas

**Eje:** Salud y conservación ambiental

#### Componentes

##### 3.4.1. Planteamiento de la situación

###### a. Contexto

Cada movimiento cuenta para mejorar la salud, dice la Organización Mundial de la Salud. En un momento en el que muchas personas están obligadas a permanecer en casa debido a la COVID-19, las nuevas Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios hacen hincapié en que todas las personas, sea cual sea su edad y las capacidades que posean, pueden y deben ser físicamente activas. Desde el área de Educación Física, se fomenta y promueve la práctica regular de actividad física para favorecer la salud de las personas de todas las edades. Por ello, en la presente experiencia de aprendizaje, los estudiantes conocerán los diferentes tipos de actividades físicas recomendadas por la OMS y sus beneficios para la salud cuando se realiza una práctica organizada. Se espera que el estudiante disfrute de la actividad física y de sus beneficios, y la incorpore a su rutina diaria, de manera que se convierta en un hábito saludable.





## Referencia de consulta

- Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia - España. (s.f.). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (25 de noviembre de 2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- Organización Mundial de la Salud, (26 de noviembre, 2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## b. Situación planteada al estudiante

Después de largos meses de confinamiento, Susana y Martín empiezan a asistir al colegio.

Pucha, me siento extraño de volver al colegio. Me cuesta conversar como antes con mis compañeras y compañeros, o participar en clases.



Martín se ve diferente. Me parece que ha crecido, pero no se ve contento. Voy a conversar con él.





**Susana:** ¡Martín! Vamos, qué pasa con esa cara. Tú siempre has sido el alma de la fiesta, ¿te sientes mal?

**Martín:** No sé, creo que todavía me dura la cuarentena. Ja, ja, ja, ja.

**Susana:** Ja, ja, ja, ja. ¡Qué dices! Me emociona saber que volveremos a encontrarnos y que al fin podremos estudiar juntos. ¡No te sientas mal! El profe dice que es normal que nos sintamos así: a veces, tristes; a veces, contentos, ya que es parte de la edad. Por eso, nos ha recomendado practicar actividad física, debido a que nos llenará de energía y nos hará sentir bien.

**Martín:** ¡Puede ser! Hace mucho que no practico actividad física. En casa, casi no había espacio y, además, no tenía tiempo, pues debía ayudar a mis hermanos.

**Susana:** ¡Por supuesto! Mira lo que dice en este artículo que encontré en el celular: “practicar actividad física mejora el aspecto físico; fortalece los músculos y huesos; mejora la postura y equilibrio; favorece el crecimiento; evita el sobrepeso; incrementa las habilidades motrices, y ayuda a descansar mejor en las noches”. También, favorece la concentración y mejora la autoestima. ¿Qué te parece? ¿Te animas?

**Martín:** Suena bien, pero ¿por dónde empezamos?



## Reto

¿Qué tipos de actividad física saludable podemos incorporar en nuestra práctica diaria?





### 3.4.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, conocerás y practicarás los tipos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud, que contribuirán al mejoramiento de tu salud y rendimiento físico. Al practicar actividad física, identificarás la intensidad del esfuerzo realizado y reconocerás cómo esta influye positivamente en tu estado de salud.

### 3.4.3. Enfoque transversal

Enfoque búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
<b>Definición del valor</b>	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentará el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias
<p>En todo este proceso de la EdA4, los estudiantes practicarán e incorporarán a su rutina diaria los diversos tipos de actividad física a la intensidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud, lo cual aportará a su bienestar físico, emocional y social.</p>	





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

Producto	
Propuesta de diversos tipos de actividad física organizados de forma libre para el beneficio de la salud	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Competencia</b> Asume una vida saludable</p> <p><b>Estándar para ciclo VII</b> Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica. Elabora un programa de actividades físicas y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar. Participa regularmente en sesiones de actividades físicas con diferente intensidad y promueve campañas donde se promociona la salud integrada al bienestar colectivo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce los diferentes tipos de actividad física y expresa sus beneficios para su salud.</li> <li>2. Practica e incorpora los tipos de actividad física en su rutina diaria, valorando su esfuerzo y ejercitándose responsablemente.</li> <li>3. Utiliza un organizador gráfico para planificar sus actividades físicas diarias.</li> </ol>





### 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 actividad física para la salud y conozca cómo practicarla.

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.

<b>Actividad 1: Reconocemos los tipos de actividad física y practicamos actividades aeróbicas y de coordinación</b>	<b>Actividad 2: Reconocemos y practicamos actividades de fuerza y flexibilidad a diversas intensidades</b>	<b>Actividad 3: Aprendemos a regular la intensidad en la que practicamos actividades físicas aeróbicas y de fuerza</b>	<b>Actividad 4: Organizamos una propuesta de actividad física para el beneficio de nuestra salud</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce los tipos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud y practica actividades físicas aeróbicas y de coordinación. (criterios 1 y 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce cómo estimar la intensidad en la que ejecuta la actividad física, y practica actividades de fuerza y de flexibilidad con el propósito de incorporarlas a su rutina diaria. (criterio 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante practica actividades físicas aeróbicas y de fuerza, y aprende a regular la intensidad en la que realiza estas actividades. (criterios 1 y 2)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante organiza su práctica de actividad física, utilizando un esquema libre y poniendo en práctica todo lo que ha aprendido en la experiencia de aprendizaje. (criterios 1, 2 y 3)</p> <p><b>Evalúate.</b> Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





## 3.5. Anexo 5: EdA 5 - Creamos secuencias de movimientos mediante las cuales demostramos el dominio de nuestro cuerpo, y expresamos emociones y sentimientos

### Datos generales

**Ciclo:** VII (3.º y 4.º)

**Periodo de ejecución:** 5 semanas

**Eje:** Salud y conservación ambiental

### Componentes

#### 3.5.1. Planteamiento de la situación

##### a. Contexto

Debido al aislamiento social obligatorio y otras medidas de seguridad sanitaria para contener la pandemia por el COVID-19, los adolescentes han perdido espacios de interacción entre ellos, pero sobre todo espacios para realizar actividades al aire libre que les permitan el desarrollo de todas sus capacidades. Uno de las características de la práctica de la actividad física es que se pueden realizar diferentes tipos de actividades que se adapten a las necesidades e intereses personales que cada individuo según su etapa de desarrollo. Por ello, en esta experiencia de aprendizaje, se van a desarrollar actividades en las que se fomente que los adolescentes recuperen esos espacios de interacción y que, a su vez, puedan crear actividades de su preferencia que les permitan expresarse libremente.





## Referencia de consulta

- Junta de Andalucía, Consejería de Educación, Cultura y Deporte (s.f.). *Formación de técnicos deportivos. Capacidades motrices: condicionales y coordinativas*. <https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html>
- Manzaneda, M. (2008). El Acrosport y su aplicación práctica como contenido educativo. *Efdeportes.com Revista Digital*, año 13 (125). <https://www.efdeportes.com/efd125/el-acrosport-y-su-aplicacion-practica-como-contenido-educativo.htm>

### b. Situación planteada al estudiante

¡Llegó el cumpleaños número 15 de Sandra! Esta podría ser la primera celebración en la comunidad luego de mucho tiempo. Sin embargo, también es motivo de preocupación para sus compañeros, pues todos han crecido y quieren verse bien, pero todavía no se acostumbran a sus cambios físicos.

**Lucía:** Percy, no sé si voy a ir al “quino”, pues no sé qué ponerme. Creo que ya nada me queda bien y mi mamá insiste en que me ponga un vestido.

**Percy:** ¡Qué dices, Lucía! Tú siempre te ves bien. Yo sí tengo un problema. En una fiesta, hay que bailar y a mí me cuesta mantener el ritmo y la coordinación. No sé qué me pasa, pero es como si tuviera dos pies izquierdos.

**Lucía:** Bueno, a veces me siento insegura, pero tenemos que salvar el “quino” de Sandra y hacer que no falte nadie a la fiesta.

**Percy:** Yo tengo “roche”. Creo que me falta practicar y...





**Lucía:** ¡Tienes razón! Yo tampoco bailo, pero eso se puede arreglar. Justo vi, en mi tableta, la que nos dieron en el colegio, unas actividades en las que tenemos que hacer rutinas o coreografías con música. Sería bueno practicarlas, de manera que nos movemos un poco y nos preparamos para la fiesta.

**Percy:** ¡Excelente idea! Practiquemos los pasos y, luego, podemos hacer una coreografía juntos. ¿Qué dices?

**Lucía:** ¡Me leíste el pensamiento! ¡Trato hecho!



## Reto

¿Qué actividad rítmica podemos crear para poner en práctica nuestras capacidades motrices y fortalecer nuestra imagen corporal?





### 3.5.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, vas a elaborar y practicar secuencias rítmicas de manera individual y crear rutinas de movimientos para realizar de forma colectiva (secuencias aeróbicas con cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.), valorando tu aporte y el de tus compañeros. A través de estas actividades rítmicas, vas a comunicar tus ideas y emociones, y vas a adaptarte a los cambios que experimenta tu cuerpo en relación con tu imagen corporal.

### 3.5.3. Enfoque transversal

Enfoque búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
<b>Definición del valor</b>	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a esforzarse por desarrollar su motricidad a través de la práctica y creación de secuencias rítmicas de movimientos con elementos, de forma colectiva, como un canal de expresión de ideas y emociones, que favorecerá su adaptación a los cambios que experimenta su cuerpo, su imagen corporal y autoestima.</p>	





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

Producto	
Una secuencia creativa de movimientos rítmicos en el que los movimientos corporales armonicen con el ritmo musical y fortalezcan la imagen corporal	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Competencia</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><b>Estándar para ciclo VII</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demuestra ritmo, coordinación y fluidez en la secuencia de movimientos que propone.</li> <li>2. Utiliza sus habilidades motrices, enlazando secuencias de movimientos.</li> <li>3. Se expresa con su cuerpo mostrando seguridad y confianza al realizar la secuencia de movimientos rítmicos variados.</li> <li>4. Propone una secuencia teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones de movimiento y las de su grupo.</li> </ol>





### 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 cuán importante, para la relación humana, es la comunicación a través de la expresión corporal.

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.

<b>Actividad 1: Identificamos formas de movernos que nos ayuden a afianzar nuestra imagen corporal</b>	<b>Actividad 2: Desarrollamos nuestra coordinación y ritmo para mejorar el dominio de nuestro cuerpo</b>	<b>Actividad 3: Creamos secuencias de movimientos rítmicos que nos permitan expresarnos corporalmente</b>	<b>Actividad 4: Expresamos nuestra creatividad creando secuencias de movimientos</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a recordar y ejecutar movimientos rítmicos, como saltos y desplazamientos, para reconocer el nivel de dominio de sus movimientos y con la finalidad de afianzar su imagen corporal. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a tener la oportunidad de afianzar su coordinación y el dominio de su cuerpo practicando secuencias de movimientos al ritmo de la música de su preferencia, con bastones u otro material disponible en casa. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a crear secuencias rítmicas de movimiento a través de las cuales va a expresar sus ideas, motivaciones y pensamientos. Para su ejecución, va a utilizar cualquier tipo de material adicional, así como la música de su preferencia. (criterios 1,2,3 y 4)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a diseñar una secuencia creativa de movimientos rítmicos en el que los movimientos corporales armonicen con el ritmo musical, empleando uno o más elementos (bastones, pelotas, sogas, hula-hula, etc.) que tenga disponibles en casa y combinando todas las acciones motrices que ha trabajado hasta ahora. Esta actividad favorecerá su imagen corporal. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p><b>Evalúate.</b> Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





## 3.6. Anexo 6: EdA 6 - Practicamos habilidades motrices al realizar actividades lúdicas y predeportivas para mejorar la calidad de nuestros movimientos

### Datos generales

**Ciclo:** VII (3.º y 4.º)

**Periodo de ejecución:** 4 semanas

**Eje:** Trabajo y emprendimiento en el siglo XXI

### Componentes

#### 3.6.1. Planteamiento de la situación

##### a. Contexto

En todo tipo de ámbitos, la productividad, la eficacia y la eficiencia son aspectos muy importantes. Uno de los grandes desafíos que tenemos como sociedad es darles a las jóvenes generaciones las oportunidades necesarias para desarrollarse de modo que puedan lograr su inserción en el mundo laboral. Por eso, es de suma importancia que los jóvenes desarrollen todas sus potencialidades. Es sabido que, a través de la práctica de actividades que desarrollen las habilidades y capacidades físicas, los estudiantes pueden lograr fortalecer todas sus potencialidades y esto, a su vez, se ve reflejado en la eficiencia y la eficacia de sus acciones al realizar diferentes labores. En esta experiencia de aprendizaje, se van a desarrollar actividades que ayuden a los estudiantes a mejorar la eficiencia en sus acciones. Por ello, se propone la práctica de actividades predeportivas y deportivas que les ayuden a mejorar sus respuestas motoras ante cualquier actividad que realicen en su vida diaria.





## Referencia de consulta

- Guevara, A. y Hernández, P. (2007). Cómo llevar a cabo la evolución de las habilidades motrices básicas a las habilidades motrices específicas. *Jameos*, (13), 25-28. [https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/109848/habiidades\\_motrices\\_y\\_especificas\\_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/109848/habiidades_motrices_y_especificas_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Quicios, B. (2021). *Importancia del deporte en la adolescencia*. Guía Infantil. <https://www.guiainfantil.com/articulos/adolescencia/la-importancia-del-deporte-en-la-adolescencia/>

### b. Situación planteada al estudiante

**Sebastián:** Giovanna, ¿sabes qué crecimiento y desarrollo no significan lo mismo? Crecimiento se refiere a los cambios físicos que se pueden medir, como la estatura y el peso, mientras que desarrollo se relaciona con el funcionamiento del organismo.

**Giovanna:** Entonces, no es suficiente preocuparnos solo por crecer, sino que, también, debemos desarrollar nuestro potencial físico.

**Sebastián:** ¡Así es! Por ejemplo, nuestro cuerpo crece, pero ¿funciona adecuadamente?

**Giovanna:** ¡Tienes razón! Ahora que lo pienso, siento que ya no tengo la misma resistencia que antes. Cuando ayudo en casa, me canso rápido y, a veces, hasta se me caen los platos como si hubiera perdido mi habilidad con las manos.

**Sebastián:** ¡Sí, pues! Yo jugaba fútbol todos los fines de semana con los chicos de la comunidad. Incluso, ganamos el campeonato provincial. Sin embargo, la última vez que jugué tuve que retirarme al empezar el segundo tiempo, ya que estaba muy cansado y, además, sentía que no podía dominar el balón como lo hacía antes. Me sentí muy frustrado.





**Giovanna:** En este informe que estoy leyendo desde mi tableta señalan la importancia del desarrollo de nuestras habilidades motrices, las cuales influyen en la calidad y precisión de nuestros movimientos.

**Sebastián:** ¡Déjame ver qué más dice el informe! Tienes razón. Además, menciona que, a partir de los 12 años, se van adquiriendo conductas más complejas, como las habilidades motrices específicas.

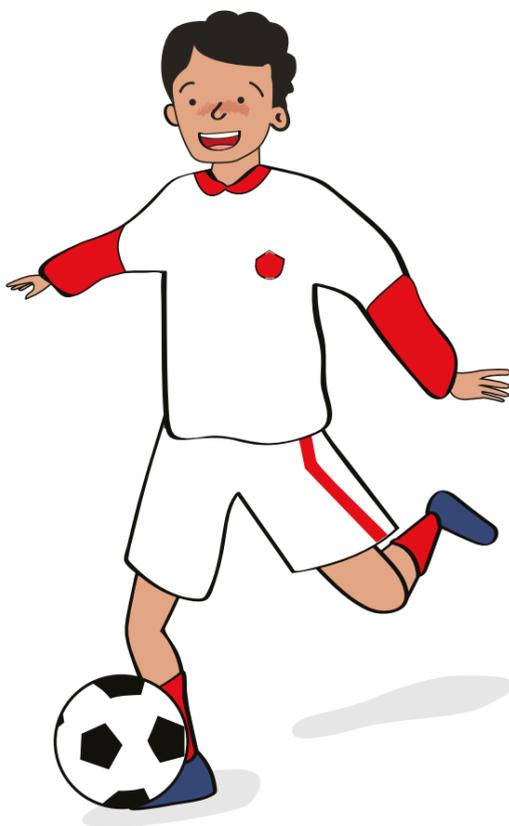
**Giovanna:** Por suerte, tenemos quince y unos días más.

**Sebastián:** ¡Cierto! Tenemos esperanza y motivación, pero ¿qué debemos hacer?



## Reto

¿Qué actividades lúdicas o predeportivas puedo incorporar como parte de mi actividad física en mi vida diaria para la mejora de mis habilidades motrices y un estado saludable?





### 3.6.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, vas a combinar tus habilidades motrices específicas mediante el desarrollo de actividades lúdicas y predeportivas, coordinando tu cuerpo con precisión en diferentes situaciones. De esta manera, te vas a adaptar a los cambios que experimenta tu cuerpo durante la adolescencia.

### 3.6.3. Enfoque transversal

Enfoque búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
<b>Definición del valor</b>	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
<p>En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a mejorar su coordinación y habilidades motrices específicas para un mejor dominio corporal e incremento de su autoconfianza y autoestima. En este periodo de cambios físicos, los estudiantes van a practicar y proponer diversas actividades lúdicas y predeportivas.</p>	





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

Producto	
Propuesta de actividades lúdicas y/o predeportivas que me ayuden a desarrollar mis habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de mis movimientos	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Competencia</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><b>Estándar para ciclo VII</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Propone el uso de sus habilidades motrices de acuerdo con la actividad física que realiza.</li> <li>2. Utiliza materiales de su entorno y/o construye nuevos materiales utilizando aquellos que pueda reutilizar.</li> <li>3. Realiza la actividad física demostrando dominio de su cuerpo.</li> <li>4. Crea o modifica actividades físicas de su preferencia para el desarrollo sus habilidades motrices específicas.</li> </ol>





**Actividades sugeridas**

**Actividad de presentación (situarse)**

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que en el contexto de los cambios que vienen experimentando reconozca cómo la mejora de su coordinación y habilidades motrices específicas incrementan su autoconfianza y autoestima.

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><b>Actividad 1: Identificamos las habilidades motrices que debemos mejorar para afianzar la calidad de nuestros movimientos e imagen corporal</b></p>	<p><b>Actividad 2: Realizamos actividades lúdicas y predeportivas para mejorar nuestros movimientos en situaciones diversas</b></p>	<p><b>Actividad 3: Coordinamos los movimientos de nuestro cuerpo con precisión al realizar actividades predeportivas</b></p>	<p><b>Actividad 4: Proponemos actividades que permitan mejorar la calidad y la eficacia de nuestras habilidades motrices</b></p>
<p>En esta primera actividad, la/el estudiante va a realizar ejercicios que le ayudarán a reconocer las habilidades motrices que debe mejorar y seguir potenciando para adaptarse a los cambios que su cuerpo experimenta y que son propios de su edad. (criterios 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a realizar actividades predeportivas en las que ejercitará sus habilidades motrices. Para su desarrollo, utilizará el material del que dispongan en casa y mucha creatividad. (criterios 2 y 3)</p>	<p>En esta oportunidad, la/el estudiante va a poner en práctica sus habilidades motrices específicas. Para ello, va a realizar actividades predeportivas que requieran precisión de sus movimientos. Utilizará o adecuará el material disponible en casa para la ejecución de estas tareas. (criterios 2, 3 y 4)</p>	<p>En esta ocasión, la/el estudiante va a elaborar y desarrollar actividades de su preferencia que le ayuden a mejorar la calidad y la eficacia de sus habilidades motrices específicas, así como reconocer aquellas actividades que puede incorporar en su vida diaria para mantener un buen estado físico y mejorar su imagen corporal. (criterios 1, 2, 3, y 4)</p> <p><b>Evalúate.</b> 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 - Realizamos actividades predeportivas para practicar valores, resolver conflictos y tomar acuerdos para una mejor convivencia

### Datos generales

**Ciclo:** VII (3.º y 4.º)

**Periodo de ejecución:** 5 semanas

**Eje:** Ciudadanía y convivencia en la diversidad

### Componentes

#### 3.7.1. Planteamiento de la situación

##### a. Contexto

Los diversos cambios que afectan y amenazan nuestra forma de vida en el presente siglo, como el colapso ecológico (calentamiento global, contaminación, etc.) y las pandemias, han puesto en evidencia la importancia del apoyo y cuidado mutuo, de la construcción de relaciones basadas en valores como la solidaridad, el respeto, la empatía, entre otros. El deporte contribuye a hacer, de quienes lo practican, mejores ciudadanos. Como indica la World Olympians Association, “su meta es ayudarnos a promover mejores relaciones entre las comunidades y las naciones, ayudándonos a vivir en armonía entre nosotros”<sup>9</sup>. Por tanto, el deporte es un derecho, una forma de relacionarnos, cuya práctica debe estar al alcance de todos. En este sentido, se busca promover la práctica de actividades predeportivas en todas las personas del entorno del estudiante, como una forma distinta de relacionarse, que favorezca la cohesión y convivencia. A través de la realización de juegos predeportivos, no solo se contribuye con el desarrollo de las capacidades coordinativas y habilidades

<sup>9</sup>Adaptado de World Olympians Association, (s.f.). Olimpismo. Plataforma web World Olympians Association. <https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3>





motrices específicas de los estudiantes, sino, en particular, con la práctica de los valores olímpicos, como la excelencia, la amistad, el respeto, principios como la solidaridad, la no discriminación, el apoyo a la sustentabilidad, y actitudes como el juego limpio, cuyo ejercicio trasciende a las relaciones con las personas de su entorno.

### Referencia de consulta

- Álvarez, A. (2003). Estrategia, táctica y técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (60). <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- García, F. (2011). Unidad didáctica: Los juegos predeportivos como fase previa a la iniciación deportiva en el área de Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (155). <https://www.efdeportes.com/efd155/iniciacion-deportiva-en-educacion-fisica.htm>

### b. Situación planteada al estudiante

Juan lee un reporte periodístico la siguiente nota<sup>10</sup>: “En las olimpiadas de Río 2016, ocurrió una de las historias más memorables de los valores del olimpismo. En plena competencia de los 5000 metros femeninos, la atleta Nikki Hamblin, de Nueva Zelanda, se tropezó y cayó al suelo, lo que provocó que Abbey D’Agostino, de Estados Unidos, que venía tras suyo, también cayera y se lesionara.



<sup>10</sup> Adaptado de RPP Noticias. (16 de agosto de 2016). *Abbey D’Agostino y Nikki Hamblin, una historia detrás de una caída en Río 2016*. Plataforma web RPP Noticias. <https://bit.ly/3xbzrgl>





En un primer momento, Abbey se incorporó rápidamente, pero, en lugar de continuar la carrera, decidió animar a Nikki que estaba llorando en el piso.

Con el consuelo de Abbey, Nikki se incorporó y avanzaron unos pasos juntas hasta que Abbey se desplomó por la lesión en la rodilla. En esta ocasión, fue Nikki quien animó a su colega, pero esta le pidió que continúe sin ella, porque el dolor era muy fuerte. Abbey se levantó luego y terminó la carrera. Nikki la esperaba en la meta para darse el abrazo fraterno”.

**Fanny:** ¿Dos atletas de países distintos ayudándose en una competencia olímpica? ¡Qué interesante!

**Juan:** Yo pienso lo mismo. El mensaje de las olimpiadas no es solo premiar al que tiene mejor rendimiento físico, sino, también, promover la práctica de valores entre los deportistas.

**Fanny:** ¡Así es! En esos momentos, era más importante atender a quien sufría de dolor que continuar la carrera, aunque imagino que debe haber sido una decisión difícil.

**Juan:** Mira, al final de la historia, se cuenta que, aunque llegaron últimas en la competencia, los jueces decidieron clasificarlas para la final por su espíritu olímpico<sup>11</sup>.

**Fanny:** Los juegos deportivos y la vida diaria serían distintos si practicáramos valores, ¿no lo crees?

**Juan:** ¡Sí! Estoy totalmente de acuerdo. Me gustaría que jugáramos y viviéramos como equipo apoyándonos mutuamente en todas las canchas.

**Fanny:** Tienes razón, ¿qué podemos hacer para lograrlo?

<sup>11</sup> Adaptado de BBC News Mundo. (16 de agosto de 2016). *Olimpiadas Río 2016: las atletas que tropezaron, se ayudaron, quedaron últimas y los jueces clasificaron a la final por su espíritu olímpico*. <https://bbc.in/30HgfeZ>



## Reto

¿Qué actividad predeportiva podemos practicar y cómo debemos realizarla para mejorar la interacción con los integrantes de nuestro entorno para una mejor convivencia?

### 3.7.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, vas a participar en juegos predeportivos proponiendo y ejecutando estrategias para dar solución a las situaciones que se presenten en los juegos e incrementar la eficacia del equipo según las características de cada integrante. Asimismo, vas a establecer acuerdos y resolver conflictos con tus compañeros con actitud positiva, integradora y de acuerdo con los valores que se busca promover para mejorar la convivencia con las personas de tu entorno.

### 3.7.3. Enfoque transversal

Enfoque orientación al bien común	
Valor	Solidaridad
<b>Definición del valor</b>	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.
En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a proponer e implementar estrategias diversas en situaciones de juego considerando los intereses y potencialidades de cada integrante de su familia o amigos, tomando conciencia de los valores que movilizan sus acciones y buscando la cohesión en el equipo para una mejor convivencia.	



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

Producto	
Propuesta de actividades predeportivas de tu preferencia, adaptadas o modificadas, para mejorar la convivencia	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Competencia</b> Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p> <p><b>Estándar para ciclo VII</b> Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices integrando a todas las personas de la comunidad educativa en eventos lúdico-deportivos y promoviendo la práctica de actividad física basada en el disfrute, la tolerancia, la equidad de género, la inclusión y el respeto, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso. <b>Propone sistemas tácticos de juego en la resolución de problemas y los adecúa según las necesidades del entorno, asumiendo y adjudicando roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y las capacidades de cada uno de los integrantes del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explica cómo llega a acuerdos con su equipo al practicar sus actividades predeportivas preferidas.</li> <li>2. Justifica el uso de las estrategias propuestas para resolver problemas que se presentan en las situaciones de juego.</li> <li>3. Evalúa la eficacia de la estrategia que propuso para la actividad predeportiva y formula su reajuste.</li> <li>4. Explica qué valores pone en práctica al realizar sus actividades predeportivas.</li> </ol>





**Actividades sugeridas**

**Actividad de presentación (situarse)**

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que comprendan la importancia de establecer acuerdos y resolver conflictos con actitud positiva, integradora y de acuerdo con los valores que se busca promover para mejorar la convivencia con las personas de su entorno.

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><b>Actividad 1: Proponemos estrategias de juego que nos permitan cohesionarnos como equipo</b></p>	<p><b>Actividad 2: Participamos en juegos predeportivos y desarrollamos habilidades para la resolución de conflictos</b></p>	<p><b>Actividad 3: Fomentamos la práctica de valores para mejorar nuestra convivencia</b></p>	<p><b>Actividad 4: Proponemos actividades predeportivas para practicarlas con la familia o amigos</b></p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante va a proponer estrategias para resolver los problemas que se presenten en la práctica de juegos predeportivos. Para formular una estrategia, debe conocer las capacidades y talentos de cada uno de los integrantes de su equipo y, según ello, asignarles funciones en el juego. Así, mejorará la eficacia de su equipo, la confianza en sí mismos y la integración con los integrantes de su equipo. (criterios 2 y 3)</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a tener la oportunidad de afianzar el desarrollo de estrategias y practicar habilidades que le permitan resolver los conflictos que se pueda presentar al ejecutar los juegos. (criterios 2 y 3)</p>	<p>En esta oportunidad, la/el estudiante va a conocer los valores olímpicos y fomentar su práctica, lo que favorecerá la participación y la cohesión de los integrantes de su equipo al realizar actividades lúdicas. (criterios 2, 3 y 4)</p>	<p>En esta última actividad, la/el estudiante tendrá la oportunidad de proponer juegos predeportivos de su preferencia, adaptados o modificados, para mejorar la convivencia con las personas de su entorno, familiares y/o amigos. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p><b>Evalúate.</b> 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 - Mejoramos nuestros hábitos de actividad física, alimentación saludable y relajación para nuestro bienestar

### Datos generales

**Ciclo:** VII (3.º y 4.º)

**Periodo de ejecución:** 4 semanas

**Eje:** Salud y conservación ambiental

### Componentes

#### 3.8.1. Planteamiento de la situación

##### a. Contexto

Según indica el Ministerio de Salud, entre los problemas que afectan la nutrición de los peruanos se encuentran la malnutrición por déficit y por exceso. El primer caso genera la desnutrición y la anemia; esta última afecta en especial a niños y mujeres gestantes. Con relación a la malnutrición por exceso, esta se produce por el consumo de alimentos altos en grasas y poco valor nutricional, como la comida ultraprocesada o chatarra, disponible para su consumo en cualquier momento del día y que forma parte de un nuevo patrón de alimentación que se ha vuelto popular en las últimas décadas, lo que ha generado un incremento del sobrepeso y la obesidad. Estas ocasionan enfermedades como son la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial y varios tipos de cáncer<sup>12</sup>. Desde el área de Educación Física, se desarrollará actividades donde los adolescentes puedan comprender la importancia de una práctica de hábitos alimenticios y práctica de actividades saludables. Para ello, en la presente

<sup>12</sup> Adaptado de Lázaro, M. y Domínguez, C. (2019). Guías alimentarias para la población peruana. Ministerio de Salud. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>





experiencia, se aborda actividades de aprendizaje para que él o la estudiante evalúe su estado nutricional y conozca sus necesidades calóricas diarias según su práctica de actividades físicas diarias, de modo que organice su alimentación y su práctica de actividades físicas, y logre un equilibrio entre las calorías que consume y las que gasta.

### Referencia de consulta

- Lázaro, M. y Domínguez, C. (2019). *Guías alimentarias para la población peruana*. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación. (s.f.). *Alimentación Saludable 1*. <http://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

### b. Situación planteada al estudiante

Silvia revisa información del portal de la Organización Mundial de la Salud en su tableta y conversa con Marco al respecto.

**Silvia:** Marco, escucha: “En 2016, había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad. La prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes ha aumentado del 4 % en 1975 a más del 18 % en 2016”<sup>13</sup>.

**Marco:** Increíble, ¿por qué tantos niños y adolescentes se encontrarán con sobrepeso u obesidad?

**Silvia:** Mira, en otra nota del mismo portal puede estar la respuesta. “A nivel mundial, el 81 % de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no alcanzó un nivel

<sup>13</sup> Adaptado de Organización Mundial de la Salud. (9 de junio de 2021). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>





suficiente de actividad física en 2016, no cumplían las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día”<sup>14</sup>.

**Marco:** No creo que la cifra haya cambiado. En estos dos últimos años, hemos permanecido en casa sin realizar mucha actividad física y, a veces, nos hemos excedido con los “refrigerios”. Yo me siento con más kilos, pero no sé si tengo sobrepeso.

**Silvia:** A mí me molestan porque soy llenita, pero así somos todos en mi familia. Igual, me siento incomoda con esos comentarios. Me gustaría conocer si estoy saludable y qué debo hacer para mejorar mi salud.

**Marco:** Sí, pues, yo también me siento algo nervioso, pero por los exámenes de fin de año. Tengo mucha presión en casa.

**Silvia:** No te preocupes, saldremos adelante de esta.

**Marco:** Ahora recuerdo lo que decía el profe de Educación Física: “mente sana en cuerpo sano”. Esa debe ser parte de la solución. Además, ya contamos con un plan de actividad física.

**Silvia:** ¿El que a veces no cumplimos?

**Marco:** Sí, pero como dice el profe, es mejor hacer algo de ejercicio que no hacer nada.

**Silvia:** Ja, ja, ja, ja. Debemos tomar esto en serio y prepararnos para un nuevo año que nos traerá inuevas aventuras!

**Marco:** ¡Sí! ¡Somos la promo “pura salud”!

<sup>14</sup> Adaptado de OMS (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. <https://bit.ly/3xuLaqN>





## Reto

¿Qué acciones podemos proponer para mejorar nuestros hábitos de alimentación saludable, actividad física y de relajación para nuestro bienestar?

### 3.8.2. Propósito de aprendizaje de la EdA

En esta experiencia de aprendizaje, aprenderás a evaluar tus necesidades calóricas diarias en función a tus actividades físicas cotidianas para mejorar tus hábitos de alimentación. Asimismo, vas a practicar y organizar tu actividad física, relajación y alimentación saludable para tu bienestar físico, emocional y social.

### 3.8.3. Enfoque transversal

Enfoque orientación al bien común	
Valor	Superación personal
<b>Definición del valor</b>	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a desarrollar hábitos saludables, como la alimentación saludable, la práctica de actividad física y de relajación, que favorezcan su bienestar físico, emocional y social. La adquisición de estos hábitos es un proceso que demanda de los estudiantes compromiso consigo mismo, esfuerzo y perseverancia.	





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

Producto	
Propuesta de un plan que integre la actividad física, la alimentación saludable y la relajación teniendo en cuenta la necesidad calórica diaria para su bienestar	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Competencia</b> Asume una vida saludable</p> <p><b>Estándar para ciclo VII</b> Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume, su origen e inocuidad, y las características de la actividad física que practica. <b>Elabora un programa de actividad física y alimentación saludable, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física, entre otras, para mantener y/o mejorar su bienestar.</b> Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar colectivo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utiliza un método para reconocer sus necesidades calóricas diarias.</li> <li>2. Propone el consumo de alimentos de su región como parte de su propuesta de alimentación saludable, la cual incluye todos los nutrientes esenciales.</li> <li>3. Organiza el consumo de sus alimentos diariamente, según sus necesidades calóricas diarias y actividades físicas.</li> <li>4. Organiza su práctica diaria de actividad física y de relajación de su preferencia para su bienestar.</li> </ol>



**Actividades sugeridas**

**Actividad de presentación (situarse)**

Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que comprendan la importancia de practicar y organizar su actividad física, relajación y alimentación saludable para su bienestar físico, emocional y social.

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><b>Actividad 1: Evaluamos nuestras necesidades calóricas diarias y organizamos nuestra actividad física</b></p>	<p><b>Actividad 2: Reconocemos los nutrientes esenciales para una alimentación saludable</b></p>	<p><b>Actividad 3: Indagamos sobre los alimentos de nuestra comunidad para proponer platos típicos saludables</b></p>	<p><b>Actividad 4: Organizamos un plan que integre la actividad física, la alimentación saludable y actividades de relajación para nuestro bienestar</b></p>
<p>En esta oportunidad, la/el estudiante va a identificar su estado nutricional y sus necesidades calóricas diarias haciendo uso de un método de evaluación, cuyos resultados le permitirán renovar y poner en práctica su plan de actividad física. Asimismo, van a practicar ejercicios de estiramiento que le ayudarán a relajarse y brindarle una sensación de calma y bienestar. (criterios 1 y 4).</p>	<p>En esta oportunidad, la/el estudiante va a reconocer los nutrientes esenciales, sus funciones y en qué alimentos se encuentran, así como las características que hacen que un plato sea saludable para mejorar sus hábitos de alimentación. También, será una ocasión para que practiquen algunas técnicas de relajación que contribuyan a mejorar su estado emocional. (criterios 2 y 4).</p>	<p>En esta oportunidad, la/el estudiante, con la información sobre los nutrientes esenciales y los criterios para que un plato sea saludable, va a identificar los alimentos saludables de su comunidad o región. Luego, va a analizar si los platos típicos de su localidad son saludables y va a realizar propuestas para enriquecer su contenido nutricional con alimentos saludables. Complementarán esta sesión con la práctica de la actividad física programada. (criterios 2 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante va a organizar su alimentación para que sea saludable, sus actividades de relajación, las cuales se integrarán al plan de actividad física que han elaborado, de manera que aporten a su bienestar físico, emocional y social. (criterios 1, 2, 3 y 4)</p> <p><b>Evalúate.</b> 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>