

# Guía docente para la planificación curricular de la experiencia de aprendizaje

Educación Física



Este documento tiene el propósito de ampliar la información de la experiencia de aprendizaje propuesta, lo cual te permita contar con los elementos necesarios para su adecuación a la realidad, las características y las necesidades de tus estudiantes.



## I. Presentación de la experiencia

### Datos generales

- **Título:** Practicamos y promovemos iniciativas para realizar actividad física.
- **Fecha:** 26 de abril al 14 de mayo
- **Periodo de ejecución:** 3 semanas
- **Ciclo:** VII ciclo (3.<sup>er</sup> y 4.<sup>o</sup> Secundaria)

### Componentes

#### a Planteamiento de la situación:

En este apartado se presenta el marco general que le da sentido a la situación problemática. Así podrás discernir críticamente el problema en su origen, sus consecuencias y sus múltiples expresiones en la vida de tus estudiantes. Sin embargo, también podrás proponer alternativas y otras maneras de enfocar la realidad de tus estudiantes, en caso no se sientan identificados con lo planteado desde el Minedu.

Actualmente, la población mundial sigue siendo afectada por la pandemia producida por la COVID-19. En ese contexto, se han generado cambios en las actividades económicas, comerciales, sociales, culturales, entre otras. Esta situación ha que las personas y las familias se reinventen creativamente en nuevas formas de trabajo, estudio y emprendimiento, desarrollando nuevas habilidades y mayor autonomía en las iniciativas personales y grupales. Como indica Zamora-Boza (2018)<sup>1</sup> cuando un emprendedor pone en marcha una idea de negocio para satisfacer las necesidades de una población, contribuye con el incremento de la productividad y genera empleo. Sin embargo, para que estos emprendimientos sean de calidad es importante que los emprendedores cuenten con condiciones para desarrollar sus habilidades emprendedoras.

1 Zamora-Boza, C.c (2018). La importancia del emprendimiento en la economía: el caso de Ecuador. Revista Espacios 39(7). Recuperado de <https://bit.ly?38a59iU>



Los cambios en las actividades económicas representan desafíos para nuevas iniciativas relacionadas con el trabajo, el emprendimiento, la salud y la calidad de vida. Asimismo, estos desafíos traen oportunidades y posibilidades para fortalecer no solo los aprendizajes en tus estudiantes, sino también para su vida y bienestar general.

Por otro lado, los problemas relacionados con la salud física se manifiestan debido a la falta de movimiento, el sedentarismo, hábitos alimenticios no saludables, entre otros. Además, se presentan dificultades en el entorno familiar, lo cual se manifiesta por la poca frecuencia de las interacciones entre las personas. Por ello, es importante mantener interacciones saludables tanto en las actividades laborales como en la vida diaria. Generalmente, estas se desarrollan cuando se practica actividad física que a su vez favorece el desarrollo de las habilidades sociomotrices.

A continuación, se presenta la situación planteada al estudiante:

Charito ha leído que la pandemia producida por la COVID-19 ha hecho que los cambios se aceleren y que las personas se reinventen y desarrollen nuevas habilidades para generar formas de trabajo novedosas, ¿a qué se refieren? Se pregunta.

CHARITO. —Juan, estoy preocupada, no sé a qué se refieren con “nuevas habilidades para generar nuevas formas de trabajo”.

JUAN. —Calma Charito, tú tienes muchas de esas habilidades. Tienes iniciativa, sabes comunicar tus ideas, nos motivas, sabes tomar decisiones, eres muy creativa y disciplinada. Y lo mejor, nos tienes paciencia y nos organizas en todos los proyectos. Por ejemplo, cuando teníamos que participar en el intercambio deportivo regional y no teníamos nada para ir. Por ello, todos te apreciamos y respetamos porque eres una buena líder, pero en especial porque eres buena onda.

CHARITO. —¡Gracias! Es que los cambios me asustan un poco, pero hay que adaptarse. Sí pues, me gustan los desafíos y resolver problemas.

JUAN. —Yo creo que hay que aprovechar este tiempo para desarrollar más estas habilidades. Ahora que estamos con toda la familia, podemos plantear estrategias para resolver problemas en casa e iniciar emprendimientos, ¿qué te parece?

**INFORMACIÓN  
SOBRE EL  
CONTEXTO  
RELACIONADA  
A LA SITUACIÓN**

**VINCULACIÓN  
DEL ESTUDIANTE**



CHARITO. —¡Sí! Nos fue bien con la ejecución de la actividad física con la familia en la experiencia pasada, aunque creo que no fue suficiente para fortalecer nuestra salud. Debemos hacer más.

JUAN. —Así es, debemos continuar realizando más actividades físicas hasta que sean parte de la rutina familiar. Ese sería un buen emprendimiento.

CHARITO. —Sí, pero ¿qué más podemos hacer?

A partir de la situación que has leído, te planteamos el siguiente reto: ¿Qué podemos hacer para poner en práctica nuestras habilidades de interacción sociomotriz y las de nuestras familias para mantenernos saludables?

En esta experiencia de aprendizaje conocerás actividades físicas y las pondrás en práctica con tu familia. Así, desarrollarás tus habilidades sociomotrices para relacionarte de forma asertiva con otros. Además, trabajarás en equipo y tendrás la oportunidad de diseñar y aplicar estrategias para resolver problemas, ganando confianza en ti mismo y contribuyendo al bienestar de tu familia.

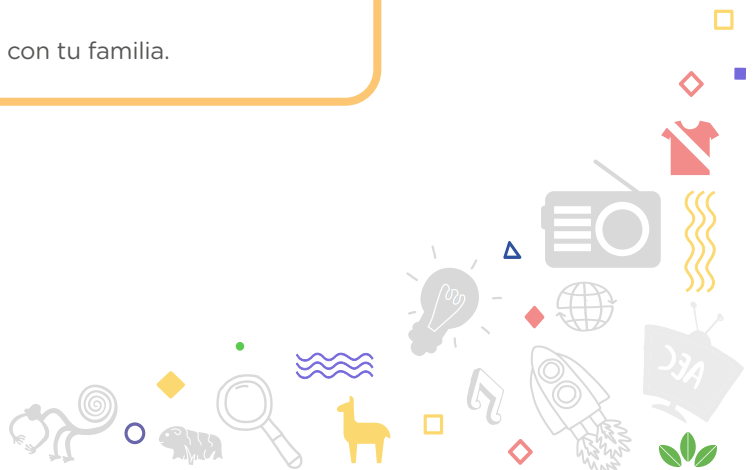
Asegúrate de que la actividad física saludable elaborada con tu familia...

- Favorezca la mejora de las capacidades físicas.
- Promueva el trabajo en equipo.
- Promueva el uso de estrategias para la solución de situaciones de juego.
- Promueve la práctica de habilidades sociomotrices.
- Permita reflexionar sobre la importancia de la práctica de la actividad física.
- Sea diseñada y practicada con tu familia.

▷ RETO

▷ PROPÓSITO

▷ CRITERIOS DE EVALUACIÓN





### b Propósito de aprendizaje

- Asume una vida saludable.
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

Presentamos las competencias que se desarrollarán en la situación planteada. Recuerda que el propósito debe ser comunicado a tus estudiantes de manera concreta.

### c Enfoques transversales

#### Enfoque de Orientación al Bien Común

##### Valor

##### Responsabilidad

Las (los) estudiantes asumen la responsabilidad de involucrar a los miembros de su familia y/o personas del entorno en la práctica de la actividad física para el bienestar personal y colectivo.

#### Enfoque Búsqueda de la excelencia

##### Valor

##### Flexibilidad y apertura

Las (los) estudiantes demuestran su flexibilidad para el cambio al utilizar sus recursos y adaptar sus estrategias a nuevas circunstancias, con la finalidad de alcanzar sus objetivos de contribuir con la mejora de la salud y bienestar personal y familiar.

### d Relación entre producto<sup>2</sup> o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas

El producto te permite evidenciar el nivel de desarrollo de las competencias de tus estudiantes. Dicho nivel se demuestra a partir del cumplimiento de los criterios de evaluación. Por ello, se llevan a cabo una serie de actividades que guardan estrecha relación entre sí.

<sup>2</sup> Considerar que los productos o actuaciones se constituirán en las evidencias del aprendizaje durante el proceso de retroalimentación y evaluación del aprendizaje.



**Producto:** “Una actividad física que favorezca la interacción sociomotriz y el cuidado de la salud de la familia”.

Competencia	Criterios de evaluación	Actividades sugeridas
Asume una vida saludable.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Favorece la mejora de las capacidades físicas.</li> <li>2. Promueve el trabajo en equipo.</li> <li>3. Promueve el uso de estrategias para la solución de situaciones de juego.</li> </ol>	<p><b>Actividad de presentación:</b></p> <p>¿Qué experiencia vamos a vivir?</p> <p>En esta actividad, tus estudiantes reflexionan sobre los cambios acelerados por la pandemia en las actividades económicas y las nuevas demandas laborales. En este contexto, identifican la importancia de las habilidades para el emprendimiento y las reconocen en diversas experiencias. También incorporan la práctica de la actividad física en la rutina familiar cuando se busca desarrollar estilos de vida saludable.</p> <p>Además, el estudiante conoce el producto que desarrollará en el transcurso de la experiencia y las condiciones (criterios) que debe considerar para su elaboración.</p> <p><b>Actividad 1: Recordamos y practicamos una actividad física con nuestra familia.</b></p> <p>En esta actividad, tus estudiantes reconocen los tipos de actividad física y practican algunos, interactuando con los integrantes de su entorno familiar (aeróbicos). Esto permitirá que tengan la oportunidad para reflexionar sobre su importancia para el cuidado de la salud. (Criterios 1, 4, 5)</p> <p><b>Actividad 2: Practicamos actividades lúdicas interactuando con nuestra familia.</b></p> <p>En esta actividad, tus estudiantes realizan actividades lúdicas, recreativas, predeportivas o deportivas, las cuales brindan oportunidades para interactuar con su familia, poniendo en práctica diferentes estrategias para resolver problemas. Además, propone una actividad lúdica en la cual puede modificar las reglas, adecuándolas a las necesidades e intereses de su familia. (Criterios 1, 2, 3, 4, 5)</p>

**Estándar para ciclo VII**

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 actividad física** 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 actividad física de diferente intensidad y **promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar colectivo.**



Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

**Estándar para ciclo VII**

**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, equidad de género, inclusión y 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 capacidades de cada uno de los integrantes del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas.

- 4. Promueve la práctica de habilidades sociomotrices.
- 5. Permite reflexionar sobre la importancia de la práctica de la actividad física.
- 6. Es diseñada y practicada con la familia.

**Actividad 3: Interactuamos con nuestra familia en una actividad física que beneficie a la salud.**

En esta actividad, tus estudiantes practican actividad física de fuerza, de flexibilidad, así como una actividad lúdica para incrementar su repertorio. Asimismo, a partir de la experiencia adquirida en las actividades 1 y 2, elabora su producto, “una actividad física que favorezca la interacción sociomotriz y el cuidado de la salud de la familia”. (Criterios 1, 2, 3, 4, 5, 6)

**Actividad de cierre: ¿Qué hemos aprendido?**

Tus estudiantes reflexionan sobre lo aprendido en la experiencia, así como los procesos seguidos para elaborar el producto de aprendizaje, tomando en cuenta las condiciones (criterios). Este producto le servirá como insumo para continuar aprendiendo sobre el cuidado de su salud.

## II. Sugerencias para la diversificación

Las actividades planteadas en las experiencias de aprendizajes son susceptibles de adaptaciones o modificaciones con base en las necesidades, las características y las realidades de tus estudiantes. Mediante ejemplos, queremos mostrarte algunas formas de realizar estas adaptaciones en dos casos específicos: para la atención a estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE) y para un progresivo retorno a la presencialidad.

- A. En caso de que tu estudiante con necesidades educativas especiales (NEE) necesite algún tipo de ayuda en el desarrollo de las actividades, es importante acompañarla(o) en el proceso o considerar algún tipo de ajuste o adaptación de estas, según su ritmo y forma de aprendizaje.

Por ejemplo:

- Se deben tener en cuenta las posibilidades y limitaciones de tus estudiantes y replantear la actividad cuando sea necesario, según el tipo de discapacidad que presente.



- **Adaptar el material de la actividad física (reglas del juego, etc.).** Si tu estudiante tiene una discapacidad visual o motriz y la actividad consiste en un juego, se debe modificar las reglas o cambiar el tipo de juego, pero siempre priorizando la competencia que corresponda.
- **Adaptar la forma de entrega del producto.** Si tu estudiante tiene discapacidad visual o movilidad reducida de los miembros superiores, las reflexiones y el producto de la experiencia podrán ser enviados en formato de audio. Recuerda que la forma de entregar el producto debe garantizar la inclusión del estudiante sin perder la intencionalidad o el propósito del aprendizaje planteado.

**B.** En un posible escenario de semipresencialidad, proponemos un ejemplo que grafica cómo organizar esta experiencia a partir de dos aspectos:

### Aspecto 1: El tiempo

El tiempo disponible durante la semana para la atención de tus estudiantes te permitirá determinar la cantidad de actividades que será posible desarrollar a través de esta modalidad. Por ejemplo:

- Si cuentas con una atención presencial de una hora por semana por cada grupo de estudiantes, te recomendamos que organices las actividades físicas para estos tres momentos, entendiendo que la experiencia dura tres semanas.

### Aspecto 2: el proceso pedagógico

Para el caso específico de esta experiencia, se sugiere desarrollar las siguientes actividades de forma presencial.

**Actividad para situar** “¿qué experiencia vamos a vivir?”:

- Dialoga sobre las actividades económicas que se realizan en su localidad y los cambios que han tenido en estas épocas. Además, identifica las nuevas exigencias que estos cambios traen a los trabajadores.
- La cultura emprendedora y el perfil de los emprendedores a partir de los casos que conoce en su comunidad o entorno, así como los emprendimientos que contribuyen a la salud y el bienestar de las familias.
- Su propio potencial para generar emprendimientos y las oportunidades que se presentan en el contexto familiar para ejercitar estas habilidades. Además de incorporar la práctica de actividades físicas a la rutina familiar, lo cual significa un emprendimiento que favorece a su salud y bienestar.

La secuencia del **proceso pedagógico** sugiere considerar realizar los siguientes criterios en las actividades que elijan:

- **Actividad para situar:** Permite la comprensión de la situación, los propósitos y los productos/ actuaciones, y genera predisposición para enfrentar el reto.
- **Actividad de aprendizaje:** Identifica la actividad que tiene mayor carga motriz porque requerirá mayores procesos de retroalimentación.
- **Actividad para la evaluación:** Muestra los productos o actuaciones que se constituyen en evidencia de lo que han aprendido.

**Actividad de aprendizaje:**

- Brinda a tus estudiantes la oportunidad de indagar y poner en práctica una mayor gama de actividad física de diverso tipo.
- Promueve la práctica de actividades lúdicas y alienta que tus estudiantes realicen múltiples variantes en su ejecución.

**Actividad para la evaluación:**

- Orienta a tus estudiantes en la comprensión de los criterios de evaluación para la aplicación de su autoevaluación.
- Solicita la entrega de sus productos y realizar la retroalimentación sobre los errores más comunes que puedas haber encontrado.
- Si las condiciones lo permiten, tus estudiantes podrán entregar un registro fotográfico o audiovisual de las actividades realizadas que acompañe las reflexiones y productos elaborados en sus cuadernos. **De no ser el caso, el reporte realizado en su cuaderno será suficiente.**

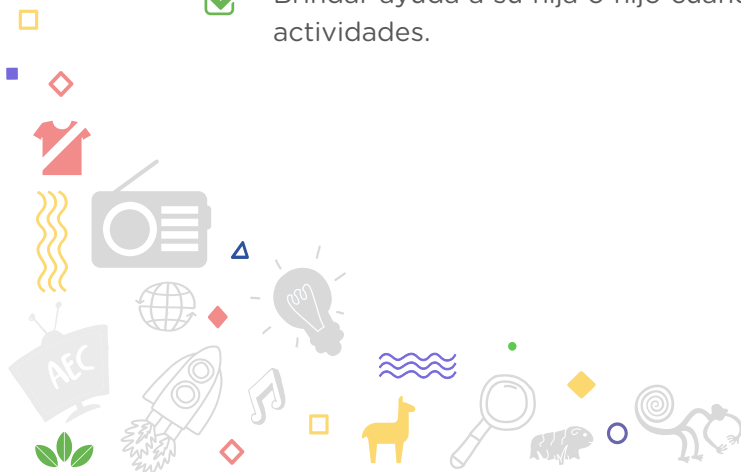
### III. Sugerencias para el acompañamiento

**ORIENTACIONES PARA LOS PADRES DE FAMILIA**

Para el desarrollo de esta experiencia de aprendizaje te recomendamos que expliques a la madre, padre o adulto responsable en qué consiste la experiencia y cómo puede ayudar al estudiante en su desarrollo.

Además, precisa el apoyo que debe brindar a su hija o hijo en casa:

- Promover que su hija o hijo genere momentos de reunión entre los familiares que viven en casa.
- Facilitar durante las prácticas y reuniones que su hija o hijo conduzca la actividad física mostrando respeto y responsabilidad, que exprese su opinión y aprenda a escuchar a todos los miembros de la familia, de tal forma que puedan llegar a acuerdos y consensos.
- Proporcionar a su hija o hijo un espacio en casa para que pueda desarrollar la actividad física.
- Brindar ayuda a su hija o hijo cuando lo requiera durante el desarrollo de las actividades.







## IV. Sugerencia de recursos

A continuación, te sugerimos recursos que te pueden ayudar al momento de planificar y desarrollar las experiencias de aprendizaje con tus estudiantes.

Para enriquecer las actividades:

- IPEBA. (2013). *Educación emprendedora en la Educación Básica Regular*. Recuperado de <https://bit.ly/3qfKK2b>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de <https://bit.ly/3c4QbMc>

