

Guía docente para la planificación curricular de la experiencia de aprendizaje

Educación Física



Este documento tiene como propósito brindar los elementos necesarios para la adecuación de las experiencias de aprendizaje a la realidad, características y necesidades de sus estudiantes, y las pautas de orientación para las familias y para el proceso de evaluación.



I. Presentación de la experiencia de aprendizaje

Datos generales

- **Título:** Tomamos acuerdos en familia para cuidar nuestra salud
- **Fecha:** del 5 al 23 de abril
- **Periodo de ejecución:** 3 semanas
- **Ciclo:** IV ciclo (3.^{er} y 4.^o de primaria)

Componentes

a Planteamiento de la situación:

En este apartado, le presentamos el marco general que le da sentido a la situación problemática. Así podrá discernir críticamente el problema en su origen, sus consecuencias y sus múltiples expresiones en la vida de las y los estudiantes, ofreciéndole un marco más amplio donde pueda proponer alternativas y otras maneras de enfocar la realidad de sus estudiantes, en caso no se sientan identificados con lo planteado desde MINEDU:

La pandemia nos ha cambiado la vida y la forma en que nos relacionamos con los demás. Confinados en casa, hemos dejado de encontrarnos con nuestros compañeros de trabajo, amigos y familiares. El aislamiento y el temor al contagio ha traído problemas emocionales a muchos hogares, afectando la convivencia y la salud corporal.

En tiempos como este se hace imprescindible fortalecer la unidad familiar y la sana convivencia, prestando especial atención al cuidado del equilibrio emocional de los niños, niñas y adolescentes. Esto significa, idear nuevas formas de organizarse en la familia y de distribuir el tiempo para realizar actividades físicas y recreativas y atender las diversas tareas propias del hogar. Por eso, es clave la participación activa de los padres, sobre todo, a través de la escucha activa y el diálogo, para generar espacios saludables de intercambio afectivo, de recreación, distracción y aprendizaje.



A continuación, presentamos la situación planteada para la/el estudiante, y al lado derecho se identifica la estructura del texto:

Durante esta pandemia, muchas familias se han organizado para apoyar en las distintas actividades de la casa y superar diversos problemas. Esto ha permitido fortalecer las relaciones entre las y los integrantes de la familia respetando las decisiones y los acuerdos asumidos con responsabilidad para el cuidado de la salud.

Es necesario mantener la armonía en el hogar y continuar con una buena organización asumiendo responsabilidades y tareas que en ella se presenten.

El propósito de esta experiencia de aprendizaje es que aprendas a organizarte en familia y tomar acuerdos para adaptar o modificar los juegos, e identifiques tu frecuencia cardiaca para regular tu esfuerzo durante la práctica, contribuyendo así al bienestar de tu salud.

Te proponemos como reto responder la siguiente pregunta: ¿cómo se puede adaptar o modificar juegos para que se ajusten a las posibilidades de cada integrante de familia, de tal manera que ayude a mejorar la salud de todas y todos?

Para cumplir el reto, considera los siguientes criterios:

1. Adaptas o modificas juegos que se practican en la comunidad para la participación de toda tu familia considerando los aportes de cada integrante.
2. Organizas diversos juegos para la práctica saludable de todas y todos los integrantes de tu familia.
3. Reflexionas sobre tu frecuencia cardiaca y respiratoria al realizar los juegos.
4. Consideras ejercicios de activación y relajación antes y después de realizar los juegos.

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

▷ **VINCULACIÓN
DEL ESTUDIANTE**

▷ **PROPÓSITO**

▷ **RETO**

▷ **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 Derechos	
Valor	Diálogo y concertación
Por ejemplo	La/el docente promueve a sus estudiantes a que intercambien sus ideas con las y los demás integrantes de su familia y aprendan a tomar consensos, ejerciendo así su derecho a opinar y a ser escuchados.

Enfoque de Orientación al Bien Común	
Valor	Responsabilidad
Por ejemplo	La/el docente fomenta a sus estudiantes, a través de diferentes actividades y momentos de reflexión, a que asuman los deberes y las responsabilidades que conlleva el cuidado de su salud y de su familia, como un factor común para el cuidado de las y los demás.

d Relación entre producto¹ 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.

¹ Considerar que los productos o actuaciones se constituirán en las evidencias del aprendizaje durante el proceso de retroalimentación y evaluación del aprendizaje.



Producto: Un cronograma de actividades donde se organicen los juegos que permita la participación de toda la familia y ejecutar un juego junto a tu familia

Competencia	Criterios de evaluación	Actividades sugeridas
Asume una vida saludable.	<ol style="list-style-type: none"> Adapta o modifica juegos que se practican en la comunidad para la participación de toda su familia considerando los aportes de cada integrante. Organiza diversos juegos para la práctica saludable de todas y todos los integrantes de su familia. 	<p>Actividad de presentación: ¿Qué experiencia vamos a vivir al jugar con las y los integrantes de nuestra familia? Esta actividad busca situar a las y los estudiantes en el contexto de pandemia que se vive, y porque es necesario identificar los juegos que practicaban en su comunidad para adaptarlos o modificarlos en acuerdo con las y los integrantes de su familia, asumiendo el reto de aprender a organizarse en familia y tomar acuerdos; e identificar su frecuencia cardiaca para regular su esfuerzo durante la práctica.</p> <p>Actividad 1: Reconocemos nuestras frecuencias cardiaca y respiratoria al jugar en familia</p> <p>A partir del juego, buscamos que la/el estudiante, junto a su familia, tome las pulsaciones antes y después del juego para verificar sus frecuencias cardiaca y respiratoria, con la finalidad de regular la intensidad de los juegos que realicen. Además, practica sus ejercicios de activación y relajación (criterios 3 y 4).</p> <p>Actividad 2: Identificamos los juegos que se practican en nuestra comunidad</p> <p>El estudiante debe identificar los juegos que se realizan en su comunidad consultando con las y los integrantes de su familia o utilizando otras fuentes disponibles. Esta acción permite al estudiante indagar y reflexionar con sus familiares sobre la posibilidad de practicar en casa algunos de los juegos identificados de su comunidad (criterio 2).</p>

Estándar para el IV ciclo:

Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta personal, familiar y de su región, que son saludables de los que no lo son. Previene riesgos relacionados con la postura e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud, e identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades lúdicas. Adapta su esfuerzo en la práctica de actividad física de acuerdo a las características de la actividad y a sus posibilidades **aplicando conocimientos relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración** y la sudoración. **Realiza prácticas de activación corporal y psicológica**, e **incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo.**



Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

Estándar para el IV ciclo:

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

3. Reflexionas sobre sus frecuencias cardíaca y respiratoria al realizar los juegos.

4. Considera ejercicios de activación y relajación antes y después de realizar los juegos.

Actividad 3: Adaptamos o modificamos los juegos

Con el aporte de su familia, la/el estudiante aprende a adaptar o modificar los juegos de su comunidad seleccionados para la práctica en casa. Para el desarrollo de esta actividad, brindamos orientaciones, sugerencias y algunos ejemplos de juegos con la descripción de los materiales y espacios necesarios para su práctica (criterios 1 y 2).

Actividad 4: Organizamos los juegos para la semana

En acuerdo con las y los integrantes de la familia, la/el estudiante elabora un organizador semanal de los juegos adaptados o modificados de su comunidad que van a practicar en casa. En esta actividad, veremos al estudiante en un escenario consenso y respeto de los acuerdos tomados sobre los días y la hora para la práctica de los juegos seleccionados (criterio 2).

Actividad 5: Jugamos y nos divertimos en familia

En esta actividad, la/el estudiante acuerda con todas y todos los integrantes de su familia el día y la hora en que se realizará el juego previsto en el organizador semanal, y prepara los materiales y acondiciona el espacio donde se desarrollará. Además, practica sus ejercicios de activación y relajación (criterios 2 y 4).

Actividad de cierre: Examinamos nuestros aprendizajes

Esta actividad propone una ficha para que la/el estudiante se autoevalúe sobre los procesos seguidos, los aprendizajes alcanzados, y el rol que ha tomado cada una y uno de los integrantes de su familia en el desarrollo de cada una de las actividades, especialmente en la elaboración del organizador semanal para la práctica de los juegos adaptados o modificados por ellos mismos.



II. Sugerencias para la diversificación

Las actividades planteadas en la experiencia de aprendizaje son susceptibles de adaptaciones o modificaciones basadas en las necesidades, características y realidad de las y los estudiantes. Por ello, proponemos, mediante ejemplos, formas de realizar adaptaciones en dos casos específicos: para la atención a estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE), y para el progresivo retorno a la presencialidad.

- A.** En el caso que la/el 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:

- **Adaptar la forma de entrega de los productos.** Así, en estudiantes que tienen movilidad reducida de los miembros superiores o tienen discapacidad visual, el producto, el organizador semanal de juegos adaptados o modificados, puede entregarse en formato audio.
- En caso de que la/el estudiante no pueda tomar fotos e imprimirlas, puede dibujar las escenas que más le hayan gustado de las actividades físicas y recreativas que ha practicado. También puede crear un pequeño relato oral o escrito de lo realizado y cómo se ha sentido al hacerlo.
- **Adaptar los materiales para la práctica de los juegos.** La experiencia de aprendizaje tiene propuestas de juegos en las actividades 1, 2, 3 y 5. En estas, dependiendo del juego que se realice, podría usar elementos sonoros adicionales como un cascabel. También puede variar el juego sin perder la intencionalidad que este tiene. En ese sentido, debe involucrar interacción motriz y permitir realizarle variantes para hacerlo más divertido.
- De contar con estudiantes hiperactivas/os, recomendamos que genere más espacios o momentos durante el día, con tiempo establecido, para practicar actividades que generen un gasto energético medido y favorecer el autocontrol. Es recomendable que, antes de iniciar la actividad, les converse sobre ella y les brinde la seguridad necesaria para que no sienta que estará sola/o durante el desarrollo, sino que usted estará apoyándola/o.
- Si la/el estudiante presenta discapacidad visual, es recomendable que una persona adulta se encuentre cerca de ella o él como apoyo para que le indique cómo guiarse o qué paso seguir, con la finalidad de que participe sin mayores inconvenientes. También hay que darle la oportunidad de elegir el juego que más le gusta o el que le resulte más familiar. Estas acciones reforzarán su seguridad al practicarlo.

- B.** A continuación, proponemos un ejemplo que grafica cómo organizar esta experiencia para un contexto de semipresencialidad a partir de dos aspectos:

Aspecto 1: El tiempo

El tiempo que disponga durante la semana para la atención de las y los estudiantes de forma presencial le permitirá determinar la cantidad de actividades que le serán posibles desarrollar a través de esta modalidad.



Por ejemplo:

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

Aspecto 2: Proceso pedagógico

Por ejemplo:

Para el caso específico de esta experiencia, sugerimos desarrollar las siguientes actividades de forma presencial:

Actividad para situar

- Dialogar con las y los estudiantes sobre los problemas que ha ocasionado la pandemia, y cómo vienen afectando a las familias tanto en lo físico como lo emocional. En el diálogo, debe ayudar a identificar aquellas prácticas saludables que se pueden desarrollar para paliar los efectos del confinamiento y el aislamiento social.
- Las/los estudiantes deben identificar los juegos que se practican en su comunidad y reflexionar sobre la importancia de practicarlos en casa, de forma organizada, con su familia y respetando los acuerdos.
- En esta actividad, es importante que la/el estudiante comprenda el contexto que va a enfrentar, el problema que va a resolver, lo que va a aprender, los criterios con los que se le va a evaluar y, finalmente, estar predispuesto a vivir la experiencia de aprendizaje.

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 o las 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 las actuaciones que se constituyen en evidencia de lo que han aprendido.

Actividad de aprendizaje:

- En la actividad 1, la/el estudiante debe medir su frecuencia cardiaca y respiratoria. Si se decide hacer esta actividad presencial, sugerimos brindarle recomendaciones sobre el correcto desarrollo de la secuencia de la activación corporal, actividad física y actividad de relajación y respiración.
- Para la selección, adaptación o modificación de juegos, la/el estudiante debe llegar a acuerdos con las y los integrantes de su familia. Sugerimos brindarle recomendaciones que le permitan desarrollar este proceso en un ambiente de respeto y apertura.
- Para las/los estudiantes que no logran integrar a la familia en la práctica de la actividad física, sugerimos focalizar la atención dialogando sobre las posibles estrategias que las/los estudiantes pueden aplicar para tener éxito en su convocatoria, y la importancia de sus actitudes (respeto, tolerancia, inclusión) en la relación con sus familiares.



Actividad para la evaluación:

- La actividad “Examinamos nuestros aprendizajes” sirve para orientar a las y los estudiantes en la comprensión de los criterios de evaluación para la aplicación de su autoevaluación, solicitar la entrega de sus producciones y realizar la retroalimentación sobre los errores más comunes que pudiesen encontrar.
- De realizarse presencialmente, es una buena oportunidad para promover entre las y los estudiantes la socialización de sus logros y dificultades en la conducción de la actividad física con sus familiares.

III. Sugerencias para el acompañamiento

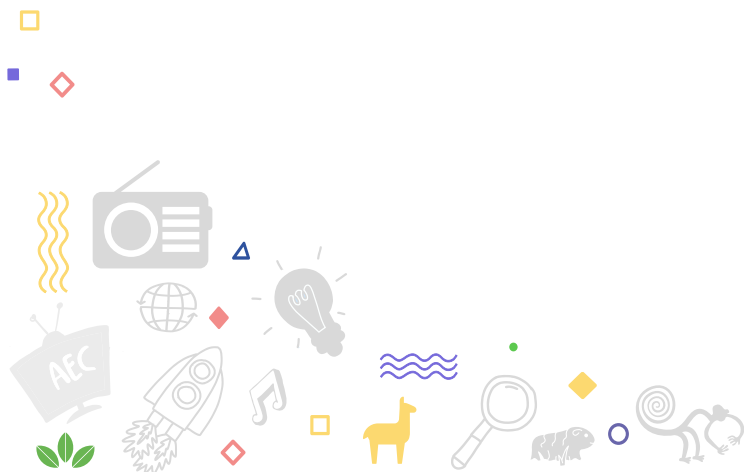
Orientaciones del docente a los padres de familia

Para el desarrollo de esta experiencia de aprendizaje, recomendamos que explique al responsable de la niña o niño en qué consiste la experiencia y cómo puede apoyarlo en su desarrollo.

Es importante que el responsable identifique que la experiencia está dirigida a ellos, como una manera en la que su hija/o, hermana/o, nieta/o aporta a la mejora de su salud y bienestar. Por lo cual, se compromete a participar de todas las actividades que este convoca.

Además, precise lo que la/el estudiante necesita en casa:

- ✓ Permitir o promover que la/el estudiante genere momentos de reunión entre los familiares que viven en casa.
- ✓ Facilitar, durante las reuniones, que la/el estudiante exprese su opinión y aprenda a escuchar al resto, de tal forma que pueda llegar a acuerdos y consensos.
- ✓ Organizar junto a su niña o niño el espacio donde desarrollarán los juegos.
- ✓ Involucrar a las y los integrantes de la familia en el desarrollo y ejecución de las rutinas de actividades.
- ✓ Ayudarla/o durante la lectura y escritura de las actividades que se requiera.





IV. Sugerencias de recursos

A continuación, presentamos algunos recursos que le pueden ayudar al momento de considerar la experiencia. Recuerde que esta experiencia es un recurso más, que usted puede adaptar basado en las necesidades y características de sus estudiantes:

Para que conozca más sobre las medidas y las recomendaciones:

Coronavirus: Recomendaciones para el uso de mascarillas

- Estado Peruano. (28 de febrero de 2021). *Coronavirus: Recomendaciones para el uso de mascarillas*. Plataforma digital única del Estado Peruano.

<https://www.gob.pe/8804>

¿Cómo prevenir el coronavirus?

- Estado Peruano. (31 de enero de 2021). *¿Cómo prevenir el coronavirus?* Plataforma digital única del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/8663-ministerio-de-salud-como-prevenir-el-coronavirus>

<https://www.gob.pe/8663-ministerio-de-salud-como-prevenir-el-coronavirus>

Para que pueda enriquecer las actividades con los estudiantes:

Cómo pueden los profesores hablarles a los niños sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)

- Unicef. (16 de marzo de 2020). *Cómo pueden los profesores hablarles a los niños sobre la enfermedad por coronavirus*. <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-profesores-hablar-ninos-sobre-coronavirus-covid19>

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-profesores-hablar-ninos-sobre-coronavirus-covid19>

El libro de juegos de Darío

- Pascual Antón, D. (mayo de 2008). *El libro de juegos de Darío*. Grupo Scout. <https://odresnuevos.files.wordpress.com/2008/05/libro-de-juegos.pdf>

<https://odresnuevos.files.wordpress.com/2008/05/libro-de-juegos.pdf>

