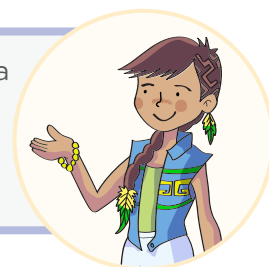


Guía docente para la planificación curricular de la experiencia de aprendizaje

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:** Asumimos nuestra ciudadanía en la práctica de la actividad física.
- **Fecha:** 05 al 23 de abril
- **Periodo de ejecución:** 3 semanas
- **Ciclo:** VII ciclo (5.º 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 permite proponer situaciones alternativas u otros enfoques de la realidad de tus estudiantes, en caso no se sientan identificados con lo planteado desde el Minedu.

En el Perú, se realizará en los próximos días un proceso electoral para elegir a las autoridades que conducirán el país. Los ciudadanos tienen el derecho de ser elegidos y de elegir libremente a sus representantes. Votar es, sin duda, una de las decisiones más importantes que puede tener un ciudadano, por lo que debemos ser conscientes de la enorme responsabilidad que es ejercer el voto libre y responsable.

Estas elecciones se presentan en una situación de emergencia sanitaria por la COVID-19, por lo cual se debe enfrentar con éxito la enfermedad y afrontar las elecciones con responsabilidad ciudadana.

Como consecuencia del confinamiento sanitario, se ha incrementado el estrés y la ansiedad, lo cual provoca sentimientos de temor, enojo, tristeza, preocupación, frustración, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, así como reacciones



físicas. A lo cual se suma, las limitaciones para la práctica de actividad física, en perjuicio de la salud emocional y la convivencia en familia. Por tanto, es relevante incorporar la práctica de la actividad física en la rutina de tus estudiantes y de sus familiares. Para ello, se debe tener en cuenta el rol preponderante de la familia en el resguardo de la salud de sus integrantes, así como de la convivencia sana y responsable en sociedad. Dicho esto, tus estudiantes deben ser promotores de estilos de vida saludable, promover hábitos para una vida sana a través de la dieta y el ejercicio físico.

A continuación, se presenta la situación planteada al estudiante:

Matías y María se comunican con frecuencia por WhatsApp. En una de sus conversaciones, comentan que en los próximos días se realizará el proceso electoral para elegir, a través del voto libre y responsable, a las nuevas autoridades que conducirán el país. Ellos confían en que los electores cumplirán con este deber cívico y que guardarán el distanciamiento social obligatorio al asistir a los locales de votación.

Por otro lado, están preocupados porque desde el periodo de confinamiento han dejado de practicar actividades físicas: ya no salen a jugar ni a bailar. Además, tienen pocas oportunidades para compartir sus emociones, lo cual ha afectado su salud emocional. Sienten que a veces no están de ánimo en casa, lo que afecta la convivencia con su familia.

Ambos estudiantes han ingresado a quinto grado y quieren que este sea un año diferente. Desean retomar sus actividades físicas y organizar espacios lúdicos y deportivos para compartir con su familia. En casa, sus hermanos menores son bastante inquietos y necesitan canalizar esa energía, y sus padres están agobiados por el trabajo.

A partir de la situación que has leído, te planteamos el siguiente reto: ¿cómo incorporar la actividad física y la relajación en la rutina familiar?

En esta experiencia de aprendizaje, incorporarás en tu vida diaria la práctica de actividades físicas y de relajación para tu bienestar, y utilizarás diversas estrategias para resolver problemas relacionados con las habilidades sociomotrices en situaciones lúdicas recreativas, predeportivas, deportivas, entre otras.

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

**VINCULACIÓN
DEL ESTUDIANTE**

RETO

PROPÓSITO



Asegúrate de que el plan de actividades aeróbicas que elabores con tu familia...

- Cuente con un mínimo de dos secuencias de actividades físicas aeróbicas.
- Se elabore con la participación de tu familia.
- Considere las condiciones físicas e intereses de los integrantes de tu familia.
- Se ponga en práctica con tu familia, tomando en cuenta la secuencia de tareas (registro del pulso, activación corporal, actividad física, actividad de relajación y respiración).
- Favorezca la participación y disfrute de tu familia.
- Contribuya a mejorar la salud y la convivencia en tu familia.

▷ **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 la práctica de la deliberación en sus estudiantes para que, a través del intercambio de ideas con los integrantes de su familia, tomen por consenso decisiones referidas a su salud y bienestar.

Enfoque de Orientación al Bien Común	
Valor	Responsabilidad
Por ejemplo	La (el) docente fomenta que sus estudiantes asuman la responsabilidad de liderar y organizar el desarrollo de la actividad física y la reflexión sobre el cuidado de la salud y el bienestar, que deberá realizar junto con su familia.

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.

Producto: “Plan de actividades aeróbicas semanal, elaborado junto con la familia, que responda a sus capacidades físicas e intereses de salud”.

Competencia	Criterios de evaluación	Actividades sugeridas
Asume una vida saludable.	<ol style="list-style-type: none"> Cuenta con un mínimo de dos secuencias de actividades físicas aeróbicas. Fue elaborado con la participación de su familia. Considera las condiciones físicas e intereses de los integrantes de su familia. 	<p>Actividad de presentación: ¿Qué experiencia vamos a vivir?. Esta actividad busca situar a tus estudiantes en el contexto, explicando la situación del desarrollo electoral que vivirá el país en pleno confinamiento sanitario y la necesidad de asumir el reto de incorporar la actividad física y la relajación en la rutina familiar. Asimismo, señala el producto a entregar con sus respectivas características (criterios), lo cual permitirá que tus estudiantes conozcan que se espera ellas(os).</p> <p>Actividad 1: Reconocemos y practicamos un tipo de actividad física interactuando en familia. Busca que tus estudiantes reconozcan los tipos de actividades físicas saludables y la práctica de actividades aeróbicas, como el baile, interactuando y utilizando estrategias que posibiliten la participación con todos los actores de su entorno. (Criterios 4, 5 y 6).</p> <p>Actividad 2: Interactuamos y creamos una secuencia de movimientos. Tus estudiantes diseñan y practican con su familia una coreografía con actividades aeróbicas; para ello, utilizan distintos ritmos y tienen en cuenta la intensidad de los ejercicios, a fin de que estén acordes con la condición física de los integrantes de su familia. Diseñan estrategias para promover la participación, en un clima de respeto, tolerancia y disfrute. (Criterios 2, 3, 4, 5 y 6).</p>

Estándar para ciclo VII

Asume una vida saludable cuando evalúasus 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.**

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



<p>Estándar para ciclo VII</p> <p>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.</p>	<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <ol style="list-style-type: none"> Se pone en práctica con su familia, tomando en cuenta la secuencia de tareas (registro del pulso, activación corporal, actividad física, actividad de relajación y respiración). Favorece la participación y disfrute de su familia. Contribuye a mejorar la salud y la convivencia en su familia. 	<p>Actividad 3: Elaboramos el plan semanal de actividades aeróbicas para la salud.</p> <p>En esta actividad tus estudiantes elaboran y practican su plan semanal familiar de actividades aeróbicas (de dos días como mínimo) para incorporarlo en la rutina familiar. Esta propuesta se compone de una secuencia de movimientos que siguen la melodía de un instrumento o fondo musical. En su diseño y práctica, promueve la participación de los integrantes de sus familias, contribuyendo así a la mejora de su salud y convivencia. (Criterios 1, 2, 3, 4, 5 y 6).</p> <p>Actividad de cierre: ¿Qué has aprendido?</p> <p>Esta actividad propone una ficha para que tus estudiantes se autoevalúen sobre los procesos seguidos y los aprendizajes alcanzados. De esta manera, serán capaces de identificar sus logros y aspectos a mejorar.</p>
--	---	--

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: en la atención de estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE) y en 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 las limitaciones de tu estudiante y replantear la actividad cuando sea necesario, según el tipo de discapacidad que presente.
- Las adaptaciones del material, de la actividad física (reglas del juego, etc.), de la forma de entrega del producto deben garantizar la inclusión del estudiante sin perder la intencionalidad o el propósito del aprendizaje planteado.
- **Adaptar la actividad física.** En el caso que tu estudiante tenga una discapacidad visual, coordina con un familiar de apoyo para que de lectura a los textos escritos o sugiere adaptaciones a las actividades propuestas. Durante la práctica de la actividad física, es probable que necesites de este familiar para verificar que el participante realice correctamente las actividades. Si tu estudiante tiene una discapacidad motriz en los miembros inferiores, puede requerir apoyo para ejemplificar alguna actividad aeróbica. En este caso, solicita a la familia el apoyo de un familiar.
- **Adapta la forma de entrega de los productos.** En cuanto a las reflexiones y producto, si se trata de un estudiante con discapacidad visual, puede remitirlos en formato de audio.

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 presencial de tus estudiantes, te permitirá determinar la cantidad de actividades que será posible desarrollar a través de esta modalidad.

Ejemplo

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

Aspecto 2: El proceso pedagógico:

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

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, ya que requiere 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 para situar** “¿qué experiencia vamos a vivir?”

- Dialoga sobre las condiciones en las que se realizarán las próximas elecciones en su comunidad, cómo afectan a su familia, y el dilema que se presenta entre el derecho a elegir a sus representantes y proteger su salud.
- Por otro lado, tus estudiantes deben identificar y reflexionar sobre la relación entre la práctica de la actividad física y sus efectos en su estado emocional, su salud y la convivencia familiar.
- En el diálogo deben reflexionar sobre su rol como promotores de la salud y bienestar en su familia.

Actividad de aprendizaje:

- Tus estudiantes deben identificar las características físicas de sus familiares y determinar el nivel de intensidad y los tipos de actividades físicas que más les benefician. Asimismo, deben comprender la importancia de realizar la activación corporal y la actividad de relajación y respiración como parte del ejercicio físico. Te sugerimos que les brindes recomendaciones para su correcto desarrollo.
- En la actividad 1, tus estudiantes deben identificar los tipos de actividades físicas a través de la práctica, desarrollando un proceso deductivo: de la experiencia práctica a la conceptualización.
- Tus estudiantes deben tener la oportunidad de diseñar coreografías con actividades aeróbicas, con diferentes grados de dificultad y niveles de ejecución. Debes ofrecer criterios para definir los pasos y su orden, así como estimar la intensidad de estos movimientos y su pertinencia, dadas las características personales de cada integrante de la familia.
- En el caso de que algunas(os) de tus estudiantes no lograsen integrar a su familia en la práctica de la actividad física, te sugerimos focalizar tu atención en el diálogo sobre las posibles estrategias que puede 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:

- Orienta a tus estudiantes en la comprensión de los criterios de evaluación para la aplicación de su autoevaluación.
- Solicita la entrega de sus producciones y realiza la retroalimentación sobre los errores más comunes que se puedas haber encontrado.
- Si las condiciones lo permiten, tus estudiantes podrán entregarte un registro fotográfico o audiovisual de las actividades realizadas que acompañen las reflexiones y productos elaborados en sus cuadernos. **De no ser el caso, el reporte realizado en sus cuadernos será suficiente.**
- Promueve un espacio de socialización en el que tus estudiantes compartan sus logros y dificultades en la conducción de la actividad física con sus familiares.
- Fomenta la coevaluación y la heteroevaluación entre los integrantes de la familia, a fin de que expresen su valoración de la experiencia y los beneficios para su salud, bienestar y convivencia.

