



# Guía docente del V ciclo 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. Propósito del aprendizaje
    - 2.1.3. Planteamiento del enfoque transversal
    - 2.1.4. Planteamiento y relación entre el producto o actuación, competencias, criterios de evaluación y actividades sugeridas
    - 2.1.5. Proceso metodológico sugerido para el desarrollo de las actividades de aprendizaje
  - 2.2. Sugerencias para la diversificación
    - 2.2.1. Incorporación de nuevas actividades de aprendizaje
    - 2.2.2. Modificaciones en las actividades de aprendizaje propuestas





- 2.3. Sugerencias para la semipresencialidad
- 2.4. Sugerencias para el seguimiento

## 3 Anexos

- 3.1. Anexo 1. EdA 1: Tomamos decisiones en familia para cuidar nuestra salud
- 3.2. Anexo 2. EdA 2: Nos comunicamos a través de nuestros movimientos corporales expresivos
- 3.3. Anexo 3. EdA 3: Activamos nuestro cuerpo para desarrollar actividades físicas
- 3.4. Anexo 4. EdA 4: Jugamos realizando diferentes saltos y los compartimos con nuestra familia
- 3.5. Anexo 5. EdA 5: Conocemos y practicamos los juegos predeportivos
- 3.6. Anexo 6. EdA 6: Desarrollamos una rutina de ejercicios en un ambiente saludable
- 3.7. Anexo 7. EdA 7: Jugamos y nos expresamos junto a nuestra familia y amistades
- 3.8. Anexo 8. EdA 8: Practicamos juegos predeportivos





## Presentación

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

El capítulo de orientaciones generales le brinda un panorama del proceso de estructuración de la planificación anual de las EdA y cómo se vinculan con los ejes, y las competencias 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 y el propósito de aprendizaje, los criterios de evaluación, las producciones o actuaciones y la secuencia de actividades de aprendizaje sugeridas. Asimismo, 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 experiencias de aprendizaje

Para el presente año, las EdA propuestas por el Minedu en el nivel primaria se han enmarcado en el desarrollo de tres situaciones eje: salud y conservación ambiental, ciudadanía y convivencia en la diversidad, y descubrimiento e innovación. Es por ello que, a partir de dichas situaciones eje y del Currículo Nacional de Educación Básica, se estructura la planificación anual de las EdA siguiendo estos procesos:

1. Analizar el contexto, los logros, las necesidades de aprendizaje y los intereses de las y los estudiantes para identificar que 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 de ello, establecer una secuencia de desarrollo para las EdA que se abordarán a lo largo del año. Seguidamente se diseñan las EdA estableciendo la o las competencias y vinculándolas con una situación eje.
3. Procurar que, a lo largo del año, se utilicen 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 a las características de las y los estudiantes.

En esta 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. A continuación se muestra lo mencionado:

---

<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)



## 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.	4 EdA: 1, 2, 3 y 6
Ciudadanía y convivencia en la diversidad	4	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	3 EdA: 1, 5 y 8
Descubrimiento e innovación	2	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	3 EdA: 2, 4 y 7

Cada EdA se relaciona con la situación eje y con la competencia que está mejor asociada a esta situación. Sin embargo, cuando la realidad que está viviendo la/el estudiante y sus necesidades de aprendizaje lo exigen, pueden vincularse los ejes a más de una competencia como es el caso de las EdA 1 y 2 del presente ciclo. Si bien responden a la situación eje ciudadanía y convivencia en la diversidad, ambas tienen como propósito el desarrollo de la competencia “Asume una vida saludable” y la EdA 2 aborda la competencia “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”.

A continuación, se presenta un ejemplo:

### a) Primer paso: Análisis del contexto

Durante más de dos décadas, nuestro país viene apostando por una sociedad que viva en democracia, donde prevalezca la paz y la sana convivencia erradicándose toda forma de discriminación.



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

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

Asimismo, se encuentran iniciando su periodo de pubertad expresada en su necesidad e interés de sociabilidad; es decir, su aptitud para convivir con los otros, comprenderlos, desarrollando su posibilidad de simpatía y empatía.

En este contexto, la Educación Física puede contribuir a responder las necesidades de aprendizaje relacionadas con lo siguiente:

- Actitudes y habilidades sociales para el trabajo en equipo
- Conocimiento y habilidades para la resolución de conflictos
- Conocimiento y habilidades para la práctica de juegos recreativos o deportivos

Si bien esta información refleja el contexto que atraviesan los estudiantes del Perú, es trascendental que puedas analizar las particularidades de tu grupo de estudiantes. De este modo, las experiencias de aprendizaje que propongamos 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 identificadas están asociadas al eje ciudadanía y convivencia en la diversidad y a la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”. Para ello, se vio la necesidad que la/el estudiante viva tres experiencias de aprendizaje.

**c) Tercer paso: Determinación de los recursos a desarrollar en cada EdA**

Los recursos a desarrollar se seleccionan de los estándares de la competencia (texto resaltado en colores) correspondiente al ciclo como se muestra en siguiente cuadro:

EdA 1: Tomamos decisiones en familia para cuidar nuestra salud	EdA 5: Conocemos y practicamos los juegos predeportivos	EdA 8: Practicamos juegos predeportivos
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices proactivamente con un sentido de cooperación <b>teniendo en cuenta las adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo en diferentes actividades físicas</b>. Hace uso de estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y predeportivas, para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno.</p>	<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices proactivamente con un sentido de cooperación <b>teniendo en cuenta las adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo en diferentes actividades físicas</b>. Hace uso de estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y predeportivas, para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno.</p>	<p><b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices proactivamente con un sentido de cooperación teniendo en cuenta las adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo en diferentes actividades físicas</b>. Hace uso de estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y predeportivas, para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno.</p>



En este ejemplo, al observar el estándar de las EdA que desarrollan la competencia “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” puedes identificar que en una se moviliza algunos recursos y en las otras se movilizan otros recursos, en otros casos los mismos recursos son movilizadas en varias EdA.

No obstante, es necesario señalar que la decisión de cómo organizar el desarrollo de estos recursos depende del diagnóstico que realicemos sobre los logros y las necesidades de las y los estudiantes a nuestro cargo. Lo que sí debemos procurar es asegurar movilizar todos los recursos de una competencia a lo largo de las experiencias que hayamos destinado para dicho fin.

## 2 Orientaciones específicas para el desarrollo de las EdA

En este capítulo, se explican los componentes de una experiencia de aprendizaje y cómo se relacionan entre sí, y le brindamos orientaciones para su proceso de diversificación. Con este fin, utilizaremos como ejemplo la **EdA 3: “Activamos nuestro cuerpo para desarrollar actividades físicas”**, de modo que le sea posible abordar en mejores condiciones las demás EdA que se presentan en los anexos del 1 al 8.

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

Asimismo, en este capítulo le ofrecemos 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:** Activamos nuestro cuerpo para desarrollar actividades físicas

**Ciclo y nivel:** Ciclo V (5.º y 6.º de primaria)

**Periodo de ejecución:** 4 semanas

**Eje:** Salud y conservación ambiental

### 2.1.1. Planteamiento de la situación

A continuación, presentamos la situación propuesta para la EdA 3. Luego, abordaremos algunos aspectos sobre cómo desarrollar este componente.

Pida a las y los estudiantes que escuchen<sup>2</sup> y lean atentamente el siguiente diálogo:

Daniel conversa con sus compañeras y su compañero de clase sobre la actividad desarrollada por el profesor de Educación Física, acerca del tema “La importancia del calentamiento y la relajación”.

**Daniel:** Cada vez que practico mi deporte favorito, termino adolorido. Me siento peor al siguiente día.

**Karol:** A mí me ha pasado muchas veces, y no sabía por qué. Mercedes, he visto que a ti nunca te ocurre eso.

**Mercedes:** Lo que pasa es que yo preparo mi cuerpo antes de practicar algún deporte.

**Karol:** Ahora ya sé que, antes de hacer una actividad física o jugar, debemos realizar un buen calentamiento. La verdad, no lo hemos hecho bien y, a veces, ni lo hacemos.

**Mercedes:** ¡Claro, Karol! El profesor dice que el calentamiento es importante porque nos prepara para el esfuerzo que vamos a desarrollar más adelante.

**Fredy:** ¡Mercedes!, te olvidas de un punto importante que dijo el profesor: que después de finalizar una actividad física debemos realizar la relajación. Recuerda que esta consiste en aflojar el tono muscular hasta llegar a estar completamente confortables tanto mental como físicamente.

**Daniel:** ¡Wow...! Ahora ya sé qué hacer antes y después de practicar mi deporte favorito.

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

#### Reto

¿Cómo organizo mis actividades de calentamiento y relajación para movilizar todos los segmentos corporales?

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



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

- Describir un contexto con el que la/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 las y 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 las y los estudiantes. Considerar la pregunta ¿Qué aprenderán mis estudiantes?

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

Ahora, le mostraremos 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 de ello, c) establece el reto que movilizará a las y los estudiantes a realizar la EdA.

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

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





El confinamiento ha obligado a mis estudiantes a estar en casa, lo que ha incrementado el sedentarismo y la disminución de la actividad física. Durante este periodo, no han podido salir a jugar con sus amigos de su barrio ni utilizar las horas de descanso para realizar ejercicios que requieren mayor demanda física porque sus viviendas son pequeñas. Tampoco les ha sido posible desarrollar actividades físicas planificadas como correr, caminar, trotar, practicar deportes, que generalmente se promueve durante el desarrollo de las clases de Educación Física. Además, desarrollar estas actividades requiere que desarrollen los conocimientos y las habilidades necesarias para activarse y relajarse corporalmente. Ello con la finalidad de prevenir riesgos a su salud y lograr mejores rendimientos.

Al consultar la bibliografía especializada, he notado que, generalmente, las personas tienden a desarrollar actividades físicas cotidianas o de recreación sin activar su cuerpo. Esto ocasiona que desarrollen lesiones perjudiciales para su salud, como el desgarre de fibras musculares, calambres, lesiones articulares, lesiones en los ligamentos, fracturas, fatiga temprana, disminución de la concentración, entre otras. Además, tampoco desarrollan actividades de relajación posterior a la actividad física, a pesar de que este tipo de actividades son necesarias para eliminar la tensión muscular, favorecer la recuperación de la fatiga, reducir la tensión arterial y generar una sensación de bienestar

En este contexto, y considerando que progresivamente se están retomando las actividades físicas reduciéndose este periodo de confinamiento, es oportuno y necesario que mis estudiantes aprendan y valoren las actividades de calentamiento y relajación como condiciones consustanciales al desarrollo de actividades físicas de moderada y alta intensidad.



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

Para el desarrollo de la EdA, he seleccionado los recursos (habilidades, conocimientos y actitudes) que me permitirán abordar las necesidades de aprendizaje identificadas:

Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y estado nutricional, e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, y evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica, y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.

He seleccionado estos recursos, porque si bien es obvio que la actividad física es una respuesta al sedentarismo o inactividad para que mis estudiantes brinden una respuesta adecuada a lo que se abordará, requieren lo siguiente:

- Conocer el estado físico de su organismo.
- Poseer conocimientos y habilidades para la práctica de actividades físicas saludables.
- Desarrollar hábitos que se expresan en actividades físicas frecuentes.

### c) Establecimiento del reto

Mis estudiantes requieren conocer que es necesario realizar un momento previo y posterior al desarrollo de las actividades físicas moderadas o intensas para desarrollar mejores condiciones en el cuidado de su salud. Esto implica que movilicen los conocimientos, las habilidades y las actitudes que se han identificado como necesidades de aprendizaje. Para recoger lo descrito, he planteado el siguiente reto:

¿Cómo organizo mis actividades de calentamiento y relajación para movilizar todos los segmentos corporales?

Cabe señalar que, para construir los argumentos de su análisis, la/el docente también consultó bibliografía<sup>3</sup>, que le permite establecer, con mayor profundidad, la relación de la actividad física con la activación y relajación para la conservación de la salud.

#### Referencias de consulta

- Bolaños, F. (s. f.). *Guía para el calentamiento*. Deposoft. <https://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/calentamiento/CALENTAMIENTO.pdf>
- La Defensa Personal. (27 de noviembre de 2016). *Importancia de la frecuencia cardiaca en el entrenamiento*. <https://ladedensapersonal.es/entrenamiento/importancia-frecuencia-cardiaca-entrenamiento>

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



Como puede observar, la experiencia de aprendizaje responde al contexto de inactividad física agravada por el aislamiento producto de 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, y en esta experiencia se hace énfasis en la activación y relajación corporal como prácticas necesarias para el cuidado de la salud antes y después de cualquier actividad física deportiva, recreativa o cotidiana.

### 2.1.2. Propósito del aprendizaje

Al tener claridad sobre lo anterior, planteamos 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:

Realizar actividades de **calentamiento y relajación con ejercicios** que te ayuden a **preparar tu cuerpo** antes de practicar una actividad física y así prevenir lesiones.

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

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

Con estos dos aspectos en mente, se ha propuesto desarrollar el enfoque de orientación al bien común en la EdA 3:

Enfoque de orientación al bien común	
<b>Valor</b>	<b>Responsabilidad</b>
<b>Definición del valor</b>	Es la disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.
<p>En todo el proceso del desarrollo de la EdA 3, se fortalecerá este valor. Sin embargo, cuando en la actividad 4 el estudiante elabora su planificación de actividades físicas, donde establecerá su rutina de ejercicios de calentamiento y relajación, se le debe invitar a reflexionar específicamente sobre la responsabilidad que conlleva el cuidado de su salud como factor común para el cuidado de las y los demás.</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 concluido 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;



además, están escritos en un lenguaje que pueda ser comprendido por la/el estudiante.

Las **actividades de aprendizaje** se determinan en concordancia con los criterios de evaluación. Una actividad puede estar relacionada con 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 3, puede observar cómo se relacionan cada uno de estos elementos:

Producto	
Ejercicios de calentamiento y relajación donde movilices todos los segmentos corporales presentados a través de una ficha	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Asume una vida saludable.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Asume una vida saludable cuando <b>utiliza instrumentos que miden la aptitud física</b> y el estado nutricional e <b>interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida</b>. Replantea sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, y evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. <b>Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica, y participa en actividades físicas de distinta intensidad regulando su esfuerzo.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma en cuenta momentos en los que experimenta y relaciona sus pulsaciones antes, durante y después de realizar actividad física.</li> <li>2. Exhibe ejercicios de activación y relajación durante la práctica de actividad física regulando su esfuerzo.</li> <li>3. Ejecuta ejercicios donde aplica técnicas básicas de respiración y espiración como medio de relajación.</li> <li>4. Realiza actividades de activación corporal y de recuperación antes, durante y después de la actividad física.</li> </ol>
Actividades sugeridas	
<p><b>Actividad de presentación (situarse)</b></p> <p>Esta actividad busca situar al estudiante en el contexto de la experiencia de aprendizaje. Por ello, promueve que reconozca la importancia de la activación y relajación antes y después del ejercicio para el cuidado de la salud. 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, motivándolos a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presentan las características (criterios) del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.</p>	

Actividad 1: Descubramos los beneficios del calentamiento y de la relajación	Actividad 2: Aprendemos a medir nuestras pulsaciones	Actividad 3: Practicamos el calentamiento, las técnicas de relajación y el estiramiento	Actividad 4: Planteamos una rutina de ejercicios de calentamiento y relajación que movilicen todo el cuerpo
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre el calentamiento y la relajación; reflexiona sobre su importancia y los beneficios que proveen al realizar una actividad física. Asimismo, practica una rutina de ejercicios y reflexiona sobre lo aprendido (criterios 2, 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre la frecuencia cardiaca y aprende la forma correcta de tomar los pulsos radial y carotideo antes y durante el ejercicio. Además, a partir de las prácticas de ejercicios físicos, identifica su frecuencia cardiaca y la de su familia, y las contrasta con una tabla por edades para conocer si su corazón y la de su familia bombea bien la sangre o tiene alguna anomalía (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce la forma adecuada en que se deben realizar los ejercicios de calentamiento, estiramiento y relajación. Además, pone en práctica sus aprendizajes a través de un juego que realiza con su familia (criterios 2, 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reflexiona sobre la importancia de planificar sus rutinas físicas para tener una buena salud. Elabora una ficha con una rutina de ejercicios de calentamiento y relajación, y elige uno de los días para practicar los ejercicios con su familia (criterios 2, 3 y 4).</p> <p><b>Evalúa.</b> Al final de esta última actividad, desarrollarán acciones que les 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 desarrollará 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 con relación a sus habilidades, conocimientos y actitudes.
	<b>Descubre.</b> Espacio para que el estudiante de manera individual adquiera las habilidades, las actitudes y los conocimientos.
<b>Cierre</b>	<b>Aplica.</b> Espacio donde pone en práctica las habilidades, los conocimientos y las actitudes aprendidas.
	<b>Evalúa.</b> Espacio donde el estudiante se autoevalúa considerando las habilidades, los conocimientos y las actitudes y sus avances en función del reto de la EdA.

Sin embargo, tenga presente que esta secuencia no es rígida, es 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 las ocho EdA elaboradas para el ciclo como referencia para todo el año, las acciones de planificación se convierten, esencialmente, en procesos de diversificación. En este sentido, se presentan algunas orientaciones para que puedas diversificar una EdA. Para ello, se utiliza, como ejemplo, la EdA 3.

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 de nuevas actividades de aprendizaje

Esta incorporación se produce cuando...

- Se incorpora una competencia a la EdA debido a que, luego del análisis realizado por la/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 el párrafo anterior.

#### Ejemplo

Al analizar las características de sus estudiantes (contexto, logros y necesidades de aprendizaje, e intereses) con relación a la EdA 3, la/el docente identifica lo siguiente:

Las niñas y los niños practican actividades físicas sin previo calentamiento y relajación. Además, desconocen cómo medir su aptitud física y la importancia de tener este conocimiento para saber cuán aptos están para exponerse a una actividad que los exija físicamente. Por otro lado, también detecta lo siguiente:

- Desconocen su estado nutricional. Esto es relevante porque representa un factor a tener en cuenta para el desarrollo de las actividades físicas.



- Tienen una baja autoestima que se expresa en la desmotivación por realizar actividades físicas. Esto debido a que no se sienten aptos para rendir bien en el desarrollo de este tipo de actividades.

Si bien la/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 utiliza instrumentos que miden la aptitud física y el estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, y evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica, y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.

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 **acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal**. Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos o rítmicos con relación a una intención.

Con ello en mente, la/el docente 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, la/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 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.



## Producto

Ejercicios de calentamiento y relajación donde movilices todos los segmentos corporales teniendo en cuenta tu estado nutricional, presentados a través de una ficha

Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Asume una vida saludable.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Asume una vida saludable cuando <b>utiliza instrumentos que miden la aptitud física y estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida.</b> Replantea sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica, y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.</p> <p><b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando <b>acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal.</b> Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos o rítmicos con relación a una intención.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma en cuenta momentos en los que experimenta y relaciona sus pulsaciones antes, durante y después de realizar actividad física.</li> <li>2. Evalúa su estado nutricional y la forma de interpretarlo.</li> <li>3. Exhibe ejercicios de activación y relajación durante la práctica de actividad física regulando su esfuerzo.</li> <li>4. Ejecuta ejercicios donde aplica técnicas básicas de respiración y espiración como medio de relajación.</li> <li>5. Valora la activación y la relajación en la mejora de su rendimiento físico y sus efectos en su capacidad y seguridad para el desarrollo de las actividades físicas.</li> <li>6. Realiza actividades de activación corporal y de relajación antes, durante y después de la 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 de la activación y relajación antes y después del ejercicio para el cuidado de la salud. 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, motivándolos a participar activamente en su elaboración. Asimismo, se le presentan las características (criterios) del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.





<p><b>Actividad 1: Descubramos los beneficios del calentamiento y de la relajación</b></p>	<p><b>Actividad 2: Aprendemos a medir nuestras pulsaciones</b></p>	<p><b>Actividad 3: Evaluamos nuestro estado nutricional</b></p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre el calentamiento y la relajación, y reflexiona sobre su importancia y los beneficios que proveen al realizar una actividad física. Asimismo, practica una rutina de ejercicios y reflexiona sobre lo aprendido (criterios 3, 4 y 6).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre la frecuencia cardiaca y aprende la forma correcta de tomar los pulsos radial y carotídeo antes y durante el ejercicio. Además, a partir de las prácticas de ejercicios físicos, identifica su frecuencia cardiaca y la de su familia, y las contrasta con una tabla por edades para conocer si su corazón y la de su familia bombea bien la sangre o tiene alguna anomalía (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, el/la estudiante conocerá y aplicará los instrumentos para evaluar su estado nutricional. Así, determinará sus medidas antropométricas y calculará su IMC. Finalmente, aplicará una encuesta dietética para conocer sus hábitos alimenticios y determinar cuáles debería mantener y los que tendría que modificar (criterio 2).</p>
<p><b>Actividad 4: Practicamos el calentamiento, las técnicas de relajación y el estiramiento</b></p>	<p><b>Actividad 5: Percibimos los aportes de la activación y relajación en nuestro organismo</b></p>	<p><b>Actividad 4: Planteamos una rutina de ejercicios de calentamiento y relajación que movilicen todo el cuerpo</b></p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce la forma adecuada en que se deben realizar los ejercicios de calentamiento, estiramiento y relajación. Además, pone en práctica sus aprendizajes a través de un juego que realiza con su familia (criterios 3, 4 y 6).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante desarrollará ejercicios de activación y relajación identificando en el proceso los efectos positivos que dichos ejercicios suponen para su rendimiento físico y su bienestar. De este modo, reflexionará acerca de la necesidad de incorporar estos ejercicios al realizar actividad física (criterio 5).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reflexiona sobre la importancia de planificar sus rutinas físicas para tener una buena salud. Elabora una ficha con una rutina de ejercicios de calentamiento y relajación, y elige uno de los días para practicar los ejercicios con su familia (criterios 3, 4 y 6).</p> <p><b>Evalúa.</b> Al final de esta última actividad de la EdA, desarrollará acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>





El ejemplo brindado (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:

- 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 de 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 o actuación requiere un cambio o reajuste.
- e. Generar un nuevo orden en la secuencia de actividades considerando si se modifican las 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 las y los estudiantes y, en ese sentido, tan solo hace falta realizar adecuaciones 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 socio-cultural de las acciones propuestas	<p>¿Mis estudiantes se identifican con las actividades físicas propuestas?</p> <p>¿Los alimentos al que hace referencia la actividad son los que consumen mis estudiantes?</p>
Factibilidad de ejecución	<p>¿Es factible que se ejecute en su casa?, ¿cuenta con los espacios que exige la actividad?</p> <p>¿Los recursos solicitados para el desarrollo de las acciones son accesibles a mis estudiantes?, ¿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, propuestas en las actividades de aprendizaje para que la/el estudiante las ejecute con su familia, ahora las puedan realizar en la escuela con la participación de sus compañeros?</p>
Necesidad específica del estudiante	<p>¿Las exigencias para la ejecución de las actividades físicas corresponde al nivel de desarrollo de las competencias de mis estudiantes?, ¿requieren de algunos aprendizajes previos?</p> <p>Si tengo estudiantes con discapacidad, ¿las acciones propuestas limitan o permiten su participación? En caso sea lo primero, ¿qué cambios debo realizar?</p>

## Ejemplo

La/el docente al analizar las actividades de la EdA 3 en función de 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 las actividades 1 y 3:** Incluir un audio que describa las actividades físicas que se ejecutan en la secuencia didáctica Explora de la actividad 1, y en la de Descubre de la actividad 3 porque en el aula se cuenta con un estudiante con poca visión.

**En las actividades 2 y 3:** Modificar las actividades propuestas en la secuencia didáctica Aplica porque 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 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, sugerimos 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 la/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 la/el estudiante se predisponga (asume un compromiso) a desarrollar la experiencia.
  - **Evaluarse<sup>5</sup>**: La evaluación del aprendizaje requiere que la/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 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 está explicado en la última actividad de cada EdA en el momento Evalúa de la secuencia de aprendizaje.



- El desarrollo de las acciones de las actividades de aprendizaje puede 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 o tácticas de juego, requieren en diversos momentos retroalimentación inmediata.

Para ello, debe tener en cuenta que todas las actividades de las EdA propuestas siguen esta secuencia de aprendizaje: Motívate, Explora, Descubre, Aplica y Evalúa. Por lo tanto, dependiendo del tiempo asignado para la modalidad presencial, se pueden presentar tres posibilidades para organizar el área en función de 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 Motívate, Explora, Descubre y Evalúa (excepto el momento Evalúa de la última actividad de aprendizaje que se sugiere sea presencial)

### **Segunda opción:** Mayor tiempo de presencialidad

Presencialidad	Distancia
Acciones relacionadas a los momentos Motívate, Aplica y Evalúa	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 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 la participación de todas y todos los estudiantes.

## 2.4. Sugerencias para el seguimiento

El seguimiento comprende las acciones que desarrollas 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 o apoderados cuando corresponde.

Ahora le proponemos algunas sugerencias para dar seguimiento al proceso de aprendizaje de sus estudiantes. No obstante, es importante considerar adecuar dichas sugerencias a las características específicas de cada EdA.





Actividad de aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/del aprendizaje (retroalimentación)
<p>Actividad para situarse</p>	<p>Durante la ejecución, busque que la/el estudiante comprenda y se apropie de la situación, de modo que sea capaz de explicar cómo afecta dicha situación a su entorno personal, familiar, comunitario, regional, nacional o internacional.</p> <p>Para ello, cuando considere necesario...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice recursos complementarios como imágenes, videos, noticias etc.; estos deben ser los más cercanos posible a su realidad. Por ejemplo, pueden emplearse noticias de la comunidad o casos específicos que la/el estudiante está viviendo.</li> <li>• Plantee preguntas concretas relacionadas a la realidad específica de sus estudiantes que tiene a cargo. Considere que las EdA que se proponen desde el Minedu respondan a un contexto nacional y, por lo tanto, son genéricas.</li> </ul> <p>Independientemente del tipo de modalidad (virtual, semipresencial o presencial), busque la manera de generar un diálogo fluido con sus estudiantes para generar un proceso reflexivo mediante las preguntas que realice (recuerde que las preguntas planteadas en la guía del estudiante son solo un referente). En dicho proceso, procure que la/el estudiante asocie el reto como una respuesta a la realidad que está viviendo y relacione su solución con la construcción del producto o actuación.</p> <p>Habrà logrado finalmente el propósito de este momento si la/el estudiante comprende la situación y se motiva o predispone a enfrentarlo.</p>	<p>Durante la ejecución de este momento, procure que sus estudiantes comprendan los criterios de evaluación. Tenga presente que estos criterios contienen el nuevo aprendizaje y, por lo tanto, su comprensión puede resultar difícil para ellos. Para sortear estas dificultades...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice estrategias complementarias. En estos casos, puede usar el modelado para que sean ellos quienes identifiquen las características del producto o la actuación. Por ejemplo, si van a elaborar un plan de actividad física y de alimentación saludable, muéstreles un plan para que conozcan y analicen sus características. Por otro lado, si van a crear una danza, muéstreles un video donde otro grupo de estudiantes haya creado una danza. Sin embargo, tenga presente que estos ejemplos representan solo una estrategia y no siempre será efectiva. Es necesario analizar las características de sus estudiantes para encontrar la mejor estrategia posible.</li> </ul> <p>Cabe señalar que la comprensión de los criterios de evaluación será más precisa a medida que se desarrollen las actividades de aprendizaje.</p>





Actividad de aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/ del aprendizaje (retroalimentación)
<p>Actividades para resolver el reto</p>	<p>Durante la ejecución de estas actividades, busque que la/el estudiante desarrolle los conocimientos, las habilidades y las actitudes (recursos) que exige el estándar de la competencia, los cuales se ejecutan mientras se busca dar solución al reto propuesto.</p> <p>Recuerde que estos aprendizajes están presentes en los criterios de evaluación.</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 cuestiónelos para ayudarlos a comprender una determinada actividad.</li> <li>• Acompáñelos y promueva el trabajo colectivo.</li> <li>• Incluya a las y los estudiantes que presenten alguna discapacidad o necesiten una atención particular. Motíuelos a participar de acuerdo a sus posibilidades. Cuando es necesario y posible bríndele varias opciones y consúltele cómo pueden participar mejor.</li> <li>• Planifique reuniones y dialogue con los padres cuando sea necesario para el mejor desarrollo de la EdA. Tenga presente que realizar una práctica de vida activa y saludable en las y los estudiantes requiere necesariamente de cambios en la familia.</li> </ul>	<p>Durante la ejecución de las actividades, realice el proceso de retroalimentación mientras se ejecutan las acciones o tareas que exige la actividad o en momentos específicos destinados para este proceso.</p> <p>Tome en cuenta que el proceso de retroalimentación se centra en los criterios de evaluación relacionados a la actividad que se está desarrollando.</p> <p>Para ello, al ejecutar el proceso de retroalimentación...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observe a las y los estudiantes con detenimiento e identifique los aciertos y las dificultades que presenta al desarrollar las acciones motrices u otras acciones teniendo en cuenta los criterios de evaluación.</li> <li>• Clarifique con la/el estudiante alguna acción o tarea que ha ejecutado y considere necesario comprenderla mejor para orientarle.</li> <li>• Valore explícitamente lo que considera que está bien ejecutado por la/el estudiante.</li> <li>• Exprese con respeto sus inquietudes u observaciones sobre aquello que considere mejorar.</li> <li>• Plántele sugerencias de mejora y, cuando sea necesario, utilice el modelaje.</li> </ul>



Actividad de aprendizaje	Mediación	Evaluación para el/ del aprendizaje (retroalimentación)
Actividad para evaluarse	<p>Durante la evaluación, busque que la/el estudiante se autoevalúe, coevalúe, y desarrolle procesos metacognitivos.</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 (no 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 necesario. Por ejemplo, agregar estrategias para los procesos de coevaluación y metacognición, modificar o complementar 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 un diálogo reflexivo (las preguntas de la guía del estudiante o incluso las nuevas que plantee son solo un referente) para que la/el estudiante identifique lo que realmente ha aprendido, lo que le falta por aprender y cómo lo ha aprendido.</li> </ul>	<p>Durante este momento, se desarrolla el proceso de heteroevaluación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice estrategias para que, desde su opinión como docente, la/el estudiante comprenda... <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 o las competencias previstas en la EdA.</li> </ul> </li> <li>• Plantee sugerencias que les serán de utilidad en el desarrollo de las otras EdA.</li> </ul>

## 3 Anexos

### 3.1. Anexo 1. EdA 1: Tomamos decisiones en familia para cuidar nuestra salud

#### Datos generales

**Ciclo:** V (5.º y 6.º de primaria)

**Periodo de ejecución:** 3 semanas

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

#### Componentes

##### 3.1.1. Planteamiento de la situación

###### a) Contexto

Nuestro país ha venido sufriendo debido a la pandemia provocada por el COVID-19. El Gobierno de nuestro país, con la intención de frenar el avance de la enfermedad, impuso a nivel nacional el distanciamiento social y el confinamiento en nuestros hogares. Las familias, además de cumplir con las recomendaciones y órdenes emitidas por el Gobierno, adoptaron una serie de medidas para evitar exponerse al contagio y hacer frente a los nuevos problemas. De manera creativa, han venido desarrollando diversas actividades en casa con el fin de mantener la salud corporal y el bienestar emocional de sus integrantes.

Desde el área de Educación Física, se debe promover la realización de actividades físicas que puedan ser adaptadas a las características de cada uno de las y los integrantes de la familia, y donde se puedan tomar acuerdos que los ayuden a integrarse y a atender de la mejor manera sus necesidades.

## Referencias de consulta

- Muñóz, C. (s. f.). *El juego y su rol en la familia y la comunidad*. <https://www.monografias.com/trabajos86/juego-y-su-rol-familia-y-comunidad/juego-y-su-rol-familia-y-comunidad.shtml>
- Costa, A. (7 de setiembre de 2018). *Actividad física en familia, un hábito saludable*. DiRBLOG. <https://www.dir.cat/blog/es/actividad-fisica-en-familia-un-habito-saludable/>

## b) Situación planteada al estudiante

Nelly, David y Estefanía son amigos del barrio y quedaron en encontrarse en el parque cercano de su casa después de almorzar. Han acordado jugar vóley con la nueva pelota que David ha recibido en su cumpleaños. Nelly ha llegado al parque acompañada de su primo, quien tiene dificultades para correr y hacer deporte.

**Nelly:** Hola, amigos. Apurémonos a jugar porque tengo que regresar temprano. Él es Iván, mi primo. Le prometí que jugaría con él en mi casa después de jugar un ratito con ustedes.

**David:** Hola, Nelly. Está bien, jugaremos un ratito. Aunque yo había pedido permiso a mis padres para jugar con ustedes un par de horas con mi pelota nueva, y no quiero irme muy temprano a mi casa.

**Estefanía:** Así no vale, yo también quería jugar un par de horas. Y si juega tu primo, Nelly, ¿te quedarías más tiempo?

**Nelly:** ¡Claro que sí! Pero ¿cómo va a jugar mi primo si no puede correr? ¿No ves que usa muletas?.

**David:** Tienes razón, Nelly. Así no va a poder jugar con nosotros, a menos que modifiquemos el juego para que él también participe.

**Iván:** ¿Harían eso por mí? Yo también quiero jugar con ustedes.

**Estefanía:** Vamos a ver... Pensemos cómo podemos hacer para que Iván también juegue con nosotros. ¿Qué parte del juego podríamos modificar para que todos podamos jugar y divertirnos?

**Nelly:** No lo sé. Creo que podríamos bajar la altura de la net para que no sea muy difícil pasar la pelota.

**Estefanía:** Sí, así podríamos jugar sentados e Iván no tendría que estar de pie.

**David:** Esas son buenas ideas. ¿Tú qué opinas, Iván?, ¿te animas?

**Iván:** ¡Claro que sí! ¡Vamos a jugar!

### Reto

¿De qué manera podemos incorporar en la práctica de la familia actividades físicas adecuadas a sus preferencias, características y necesidades?



### 3.1.2. Propósito de la EdA

Indagar, seleccionar y organizar, con ayuda de tus familiares, actividades físicas que se adapten a sus características y necesidades para que todas y todos puedan realizarlas.

### 3.1.3. Enfoque transversal

Enfoque inclusivo o atención a la diversidad	
<b>Valor</b>	<b>Confianza en la persona</b>
<b>Definición del valor</b>	Es la disposición del estudiante y su familia para depositar confianza mutua.
<p>En todo el proceso del desarrollo de la EdA 1, se fortalecerá este valor. Se enfatizará cuando toda la familia se reúne para adaptar o modificar los juegos de manera concertada que considere las diversas necesidades y características que cuenta cada integrante de la familia, lo que les permite regular su esfuerzo contribuyendo al bienestar de todas y todos.</p>	

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





**Producto**

Rutinas diarias de actividades físicas para toda la familia organizadas en un Plan Semanal, presentadas a través de una ficha

Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Asume una vida saludable.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y el estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, y <b>evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física.</b> Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. <b>Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.</b></p> <p><b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices proactivamente con un sentido de cooperación <b>teniendo en cuenta las adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo en diferentes actividades físicas.</b> Usa estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y predeportivas, para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma en cuenta los aportes de las y los integrantes de su familia en la modificación y adaptación de las actividades físicas.</li> <li>2. Observa la intensidad de la actividad física según las características de las y los integrantes de su familia.</li> <li>3. Propone ejercicios de activación y relajación antes y después de realizar su rutina de actividad física respectivamente.</li> <li>4. Evita las posturas contraindicadas al ejecutar las actividades físicas.</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 que tiene para el cuidado de la salud familiar el incorporar en su rutina diaria diferentes actividades físicas modificadas o adaptadas de acuerdo a sus características y necesidades. 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 presentan las características (criterios) del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.





<b>Actividad 1: Adaptamos o modificamos diversas actividades físicas para practicar con nuestra familia</b>	<b>Actividad 2: Organizamos las actividades físicas para practicar con nuestra familia</b>	<b>Actividad 3: Ejecutamos un día de nuestro Plan Semanal</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce diversas actividades físicas y, tomando en cuenta las preferencias y necesidades de su familia, las adapta, con su ayuda, para que todas y todos puedan practicarlas en casa. Además, ejecuta algunas de las actividades adaptadas o modificadas realizando ejercicios de calentamiento y relajación, así como adoptando posturas adecuadas en su ejecución (criterios 1, 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante indaga e identifica actividades físicas que se adapten a las características y necesidades de su familia; además, toma en cuenta la intensidad de la actividad física que realizará y elabora un plan semanal con rutinas diarias (criterios 1 y 2).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante pone a prueba el Plan Semanal de actividades que elaboró junto con su familia. Ejecuta una de las rutinas de actividades físicas que organizó incorporando actividades de calentamiento y relajación, cuidando de mantener una postura correcta en su ejecución (criterios 2, 3 y 4).</p> <p><b>Evalúa.</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: Nos comunicamos a través de nuestros movimientos corporales expresivos

### Datos generales

**Ciclo:** V (5.º y 6.º de primaria)

**Periodo de ejecución:** 5 semanas

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

### Componentes

#### 3.2.1. Planteamiento de la situación

##### a) Contexto

Debido a la pandemia, nuestros estudiantes y sus familias han tenido que adaptarse a una realidad de confinamiento y aislamiento social con limitadas posibilidades de desarrollar actividades lúdicas y físicas. Esto ha sido perjudicial para su salud corporal y emocional. La escasa práctica o el desconocimiento ha permitido que las familias no desarrollen espacios de esparcimiento en su casa, limitándose a realizar actividades individuales y llegando al aburrimiento y aislamiento personal.

Desde la Educación Física, la/el docente puede proponer actividades físicas para ejecutarlas en casa, con la participación de toda la familia y que sirva para mejorar la convivencia y el bienestar de la salud de las personas, especialmente de nuestros estudiantes.

A pesar de las limitaciones en el acceso a recursos y materiales de juego, guiando y dando la oportunidad a nuestros estudiantes de poner en práctica su creatividad e imaginación, es posible lograr experiencias gratificantes en las que nuestros estudiantes y sus familias encuentren nuevas formas expresivas de comunicarse y compartir entre ellos mismos. Además, en la práctica, debemos llevar al estudiante a la



reflexión sobre la diversidad, sobre el reconocimiento del otro como igual a pesar de las diferencias en nuestras formas de ser y actuar, así como en la de expresarnos.

### Referencias de consulta

- Acción Escénica. (20 de mayo de 2019). *La expresión corporal. Una herramienta fundamental para el escenario y la vida*. Acción Escénica. <https://www.accionescenica.com/post/la-expresion-corporal>
- Mateos, M. (2010). Expresión, impresión y comunicación corporal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (14). <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/287>

### b) Situación planteada al estudiante

Nelly, David, Estefanía e Iván están jugando vóley en el parque de su barrio. Hace dos horas que iniciaron el juego y ya están cansados. Ellos, aunque son de la misma comunidad y se conocen mucho tiempo, tienen distintas formas de expresarse a través del movimiento y las posturas que toman.

**Nelly:** Creo que vamos a descansar un poco antes de irnos a nuestras casas. Para mí ya fue suficiente juego por hoy día. ¿Nos sentamos un ratito?

**David:** Sí, yo también creo que debemos descansar. Pero yo no me quiero sentar, prefiero recostarme un rato en el pasto.

**Estefanía:** Siempre haces eso. Nunca te veo sentado cuando vienes al parque, siempre andas recostado en el pasto. Por eso estás gordito. ¿Tú que dices, Iván?

**Iván:** Ja, ja, ja... No creo que sea porque está gordito. Yo sé que todos tenemos formas distintas de descansar. Algunos lo hacen sentados, otros recostados; cada quien tiene su propia forma. Por ejemplo, como yo ando con muletas y cuando estoy en mi casa paso mucho tiempo sentado, prefiero, al igual que David, recostarme un ratito.

**Nelly:** Eso es cierto; todos somos distintos: altos, bajos, delgados, gorditos, inquietos, calmados. No solo somos distintos en nuestra contextura, también en nuestra forma de ser y actuar.

**David:** Así es. Tenemos formas diferentes de caminar, de sentarnos, de bailar, de descansar. A mí me gusta recostarme en el pasto y no porque sea gordito. Aunque fuera delgado, también me gustaría hacerlo.

**Estefanía:** Tienen razón. Yo aprendí a sentarme de esta forma en mi casa. Mi mamá siempre me dice: "Cambia tu postura", "Siéntate de esta manera", y otras cosas más.

**Nelly:** Debe ser porque a ella también le enseñaron a sentarse así. Además, nuestro profesor dice que la forma en que nos movemos habla de lo que somos nosotros.

**Estefanía:** Sí, por eso, cuando aprendimos las danzas nos dijo que los movimientos que realizábamos expresaban nuestra cultura, nuestra identidad.

**David:** ¡Vaya! Y yo que pensé que solo me gustaba recostarme.

**Iván:** Ahora, ya sabemos que también eso es parte de nuestra expresión cultural.

**Reto**

¿Qué actividad lúdica te permite realizar junto a tu familia movimientos corporales expresivos y, a la vez, asegurar posturas adecuadas que contribuyan al bienestar de la salud de todas y todos?

**3.2.2. Propósito de la EdA**

Expresar y comunicar ideas, emociones y sentimientos a través de tu cuerpo con gestos, señas, posturas, entre otros, en diversas actividades lúdicas practicadas con tu familia evitando ejecutar ejercicios o posturas nocivas para la salud.

**3.2.3. Enfoque transversal****Enfoque inclusivo o atención a la diversidad**

Valor	Respeto por las diferencias
<b>Definición del valor</b>	Es el reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos por encima de cualquier diferencia.
En todo el proceso del desarrollo de la EdA 2, se fortalecerá este valor. Se enfatizará cuando reflexionen sobre las diferentes formas que tienen las personas de expresarse al realizar actividades como el bailar, el caminar, el descansar, entre otras, aprendiendo a valorar las diferencias.	

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



## Producto

Representación teatralizada en la que muestras tus capacidades expresivas y comunicativas corporales practicadas y fortalecidas

Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Asume una vida saludable.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y el estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad; además, <b>evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física.</b> Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica, y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.</p> <p><b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando <b>acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal. Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos o rítmicos con relación a una intención.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Propone actividades lúdicas, en las que expresa y comunica, a través de su cuerpo, ideas, emociones, sentimientos e imagen corporal de acuerdo a sus posibilidades y limitaciones.</b></li> <li>2. <b>Usa gestos, señas, posturas y secuencia de movimientos coordinados con alternancia de sus lados corporales de acuerdo a la intención de la actividad lúdica.</b></li> <li>3. <b>Produce con sus pares secuencia de movimientos corporales, expresivos o rítmicos con relación a una intención.</b></li> <li>4. <b>Toma posturas adecuadas, acordes a la intencionalidad en la realización de la actividad lúdica.</b></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 y valore que todas y todos somos diferentes y que, en ese contexto de diversidad, las personas tenemos diversas formas de expresarnos y comunicamos más allá de las palabras, utilizando nuestra expresión corporal. 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 presentan las características (criterios) del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.





<b>Actividad 1: Identificamos la variedad de expresiones en nuestro rostro</b>	<b>Actividad 2: Elaboramos una guía de gestos y señas para comunicarnos sin palabras</b>	<b>Actividad 3: Realizamos divertidas y creativas representaciones con objetos cotidianos</b>	<b>Actividad 4: Compartimos una charada familiar</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce qué son las expresiones faciales y reflexiona sobre su utilidad para la salud y la convivencia; además, identifica algunas y practica otras diferentes con su familia mediante un juego (criterio 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante crea una guía personal de gestos y señas, que le ayude a identificar y ordenar las que utilizan otras personas cuando quieren comunicar algo sin usar palabras. Además, reflexiona sobre cómo los gestos y las señas están presentes en los deportes (criterios 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante se divierte con su familia realizando creativas representaciones con objetos cotidianos. Además, descubre que, con un poco de imaginación y creatividad, puede convertir objetos de uso común de su casa en juguetes para desarrollar actividades lúdicas en familia (criterios 1, 2, 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre el juego “Las charadas” y lo practica junto con su familia utilizando las formas de expresión que ha practicado en las anteriores actividades (criterios 1, 2, 3 y 4).</p> <p><b>Evalúa.</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: Activamos nuestro cuerpo para desarrollar actividades físicas

#### Datos generales

**Ciclo:** V (5.º y 6.º de primaria)

**Periodo de ejecución:** 4 semanas

**Eje:** Salud y conservación ambiental

#### Componentes

##### 3.3.1. Planteamiento de la situación

###### a) Contexto

El confinamiento obligó a las personas a estar en casa en espacios poco amplios y trajo como consecuencia la disminución de la actividad física al no poder salir a correr, caminar, trotar o jugar. Ahora que hemos retomado muchas de nuestras actividades físicas necesitamos que estas se desarrollen de la forma más adecuada, de tal manera que podamos ir fortaleciendo nuestro cuerpo gradualmente, sin causarnos lesiones.

Realizar un buen calentamiento es una de las tareas más importantes cuando nos ejercitamos, por eso es fundamental que nuestras y nuestros estudiantes aprendan a hacerlo. Además, es ideal que las y los estudiantes adopten prácticas saludables como la relajación en beneficio propio, lo cual impacta directamente en su bienestar.

Desde el área de Educación Física, las y los estudiantes reconocerán la importancia de la activación corporal y la relajación que les ayudará a preparar su cuerpo previniendo posibles lesiones y permitiendo que los músculos desarrollen su máximo potencial durante la actividad física.

## Referencias de consulta

- Bolaños, F. (s. f.). *Guía para el calentamiento*. Deposoft. <https://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/calentamiento/CALENTAMIENTO.pdf>
- La Defensa Personal. (27 de noviembre de 2016). *Importancia de la frecuencia cardiaca en el entrenamiento*. <https://ladedensapersonal.es/entrenamiento/importancia-frecuencia-cardiaca-entrenamiento>

## b) Situación planteada al estudiante

Daniel conversa con sus compañeras y su compañero de clase sobre la actividad desarrollada por el profesor de Educación Física, acerca del tema “La importancia del calentamiento y la relajación”.

**Daniel:** Cada vez que practico mi deporte favorito, termino adolorido. Me siento peor al siguiente día.

**Karol:** A mí me ha pasado muchas veces, y no sabía por qué. Mercedes, he visto que a ti nunca te ocurre eso.

**Mercedes:** Lo que pasa es que yo preparo mi cuerpo antes de practicar algún deporte.

**Karol:** Ahora ya sé que, antes de hacer una actividad física o jugar, debemos realizar un buen calentamiento. La verdad, no lo hemos hecho bien y, a veces, ni lo hacemos.

**Mercedes:** ¡Claro, Karol! El profesor dice que el calentamiento es importante porque nos prepara para el esfuerzo que vamos a desarrollar más adelante.

**Fredy:** ¡Mercedes!, te olvidas de un punto importante que dijo el profesor: que después de finalizar una actividad física debemos realizar la relajación. Recuerda que esta consiste en aflojar el tono muscular hasta llegar a estar completamente confortables tanto mental como físicamente.

**Daniel:** ¡Wow...! Ahora ya sé qué hacer antes y después de practicar mi deporte favorito.



### Reto

¿Cómo organizo mis actividades de calentamiento y relajación para movilizar todos los segmentos corporales?

## 3.3.2. Propósito de la EdA

Realizar actividades de calentamiento y relajación con ejercicios que te ayuden a preparar tu cuerpo antes de practicar una actividad física y así prevenir lesiones.

### 3.3.3. Enfoque transversal

Enfoque de orientación al bien común	
<b>Valor</b>	<b>Responsabilidad</b>
<b>Definición del valor</b>	Es la disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.
<p>En todo el proceso del desarrollo de la EdA 3, se fortalecerá este valor. Se enfatizará cuando la/el estudiante realiza la actividad 4 y elabora una planificación de actividades físicas a través de una ficha donde consignará una rutina de ejercicios de calentamiento y relajación, y movilice todos los segmentos corporales asumiendo responsabilidades que conlleva el cuidado de su salud y de su familia, como un factor común para el cuidado de las y los demás.</p>	

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

Producto	
Ejercicios de calentamiento y relajación donde movilices todos los segmentos corporales presentados a través de una ficha	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Asume una vida saludable.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y el estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. Replantea sus hábitos higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, y evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. Incorpora prácticas saludables para su organismo consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica, y participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma en cuenta momentos en los que experimenta y relaciona sus pulsaciones antes, durante y después de realizar la actividad física.</li> <li>2. Exhibe ejercicios de activación y relajación durante la práctica de actividad física regulando su esfuerzo.</li> <li>3. Ejecuta ejercicios donde aplica técnicas básicas de respiración y espiración como medio de relajación.</li> <li>4. Realiza actividades de activación corporal y de recuperación antes, durante y después de la práctica 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 de la actividad física para el cuidado de la salud y preparar el cuerpo antes de practicarlo para evitar lesiones. 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 presentan las características (criterios) del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.

<b>Actividad 1: Descubramos los beneficios del calentamiento y de la relajación</b>	<b>Actividad 2: Aprendemos a medir nuestras pulsaciones</b>	<b>Actividad 3: Practicamos el calentamiento, las técnicas de relajación y el estiramiento</b>	<b>Actividad 4: Planteamos una rutina de ejercicios de calentamiento y relajación que movilicen todo el cuerpo</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre el calentamiento y la relajación; reflexiona sobre su importancia y los beneficios que proveen al desarrollar una actividad física. Asimismo, practica una rutina de ejercicios y reflexiona sobre lo aprendido (criterios 2, 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre la frecuencia cardiaca y aprende la forma correcta de tomar los pulsos radial y carotideo antes y durante el ejercicio. Además, a partir de las prácticas de ejercicios físicos, identifica su frecuencia cardiaca y la de su familia, y las contrasta con una tabla por edades para conocer si su corazón y la de su familia bombea bien la sangre o tiene alguna anomalía (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce la forma adecuada en que se deben realizar los ejercicios de calentamiento, estiramiento y relajación. Además, pone en práctica sus aprendizajes a través de un juego que realiza con su familia (criterios 2, 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reflexiona sobre la importancia de planificar sus rutinas físicas para tener una buena salud. Elabora una ficha con una rutina de ejercicios de calentamiento y relajación, y elige uno de los días para practicar los ejercicios con su familia (criterios 2, 3 y 4).</p> <p><b>Evalúa.</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: Jugamos realizando diferentes saltos y los compartimos con nuestra familia

#### Datos generales

**Ciclo:** V (5.º y 6.º de primaria)

**Periodo de ejecución:** 5 semanas

**Eje:** Descubrimiento e innovación

#### Componentes

##### 3.4.1. Planteamiento de la situación

###### a) Contexto

El descubrimiento forma parte del aprendizaje de las niñas y los niños desde edades muy tempranas. En el ejercicio de descubrirse a sí mismo, van tomando preferencias por gustos musicales, artísticos y científicos que no siempre terminan por ser actividades que practicarán de forma perenne o por el resto de sus vidas.

En esta pandemia, muchos hemos descubierto que tenemos la capacidad para reinventarnos y encontrar soluciones a los múltiples problemas que se nos han presentado, principalmente en el encierro y la convivencia prolongada. A través del movimiento, es posible encontrar diferentes formas de comunicarnos con las demás personas. Es más, el movimiento es clave para muchas de las actividades que conocemos y realizamos, como la música y el arte.

Desde la Educación Física, el desarrollo de las habilidades motrices nos presenta un sinnúmero de alternativas de movimiento como los son reptar, gatear, caminar, saltar, girar, lanzar, mantenerse en equilibrio, etc.

En esta experiencia de aprendizaje, se van a proponer una serie de actividades que ayudarán al estudiante y a su familia a mejorar algunas habilidades motrices que se han dejado de practicar



a consecuencia de la pandemia y el aislamiento. Además, se verá que, utilizando las habilidades motrices, podemos descubrir diferentes formas de movimiento y expresión con la familia.

### Referencias de consulta

- Chimeno, C. (28 de agosto de 2018). *La motricidad fina y gruesa: Importancia para el desarrollo infantil*. <https://blog.cognifit.com/es/motricidad/>
- Sánchez, F. (s. f.). *La importancia de potenciar el descubrimiento y la exploración para un desarrollo pleno*. Gobierno de Chile. <https://www.crececontigo.gob.cl/columna/la-importancia-de-potenciar-el-descubrimiento-y-la-exploracion-para-un-desarrollo-pleno/>

### b) Situación planteada al estudiante

Rosa y Juan son estudiantes del V ciclo, y sienten que durante la pandemia han descubierto nuevas formas en las que aprenden las diferentes áreas de la escuela gracias a la virtualidad. Cada uno tiene preferencia por determinadas áreas, pero se han dado cuenta de que en cualquier actividad que realicen pueden expresar ideas innovadoras a través del movimiento.

Las habilidades motrices como caminar, correr, saltar o lanzar los podrían ayudar, pero siguen con la duda sobre qué actividades podrían desarrollar en este contexto.

**Rosa:** Ya han pasado casi dos años desde que comenzaron las restricciones para salir a jugar a consecuencia de la pandemia, y siento que no puedo hacer los mismos ejercicios que hacíamos antes en las clases de Educación Física.

**José:** A mí también me pasa lo mismo. Solíamos correr de un lado a otro, saltar, lanzar el balón. Ahora, no podemos hacer lo mismo que antes.

**Rosa:** El otro día, salté un charco de agua y terminé ensuciándome todo el pantalón, porque no pude saltar hasta el otro extremo del charco, ¡y eso que no era muy grande!

**José:** ¿Crees que podamos hacer algo para mejorar esas habilidades que hemos perdido?

**Rosa:** ¡Yo creo que sí! Hay diferentes ejercicios que podemos realizar en casa. En todo caso, podemos proponer o innovar diferentes alternativas que ayuden a desarrollar nuestras habilidades.

**José:** ¿Tú conoces alguna actividad o ejercicio que ayude a mejorar esas habilidades?

**Rosa:** ¿Un juego o ejercicio que nos ayude a mejorar nuestras habilidades? Uhm, hay varios: saltar la soga, mata gente o las chapadas. ¿Qué te parecen estos juegos?

**José:** ¡Me parecen muy buenas actividades! Además, en el camino podemos descubrir diferentes formas de desarrollarlas. ¿Qué te parece si lo intentamos?

#### Reto

¿Qué actividades podrías realizar con tu familia para que mejoren sus habilidades motrices?



### 3.4.2. Propósito de la EdA

Desarrollar junto a tu familia secuencias de movimientos coordinados utilizando ambos lados corporales a través de juegos y actividades para mejorar sus habilidades motrices.

### 3.4.3. Enfoque transversal

Enfoque de la búsqueda de la excelencia	
<b>Valor</b>	<b>Superación personal</b>
<b>Definición del valor</b>	Es la disposición de adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
<p>En todo el proceso del desarrollo de la EdA 4, se fortalecerá este valor. Se enfatizará en la actividad 4, cuando se realiza un torneo familiar de saltar la soga. En él, se pondrá en práctica lo aprendido, pero además se buscará mejorar el desempeño de cada integrante de la familia o persona que participa en el torneo familiar.</p>	

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

Producto	
<p>Habilidades motrices practicadas en actividades lúdicas e innovadoras utilizando materiales propuestos o de su elección y presentados a través de un video o <i>collage</i> de fotos</p>	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal. <b>Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad.</b> Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos o rítmicos con relación a una intención.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce y practica algunas habilidades motrices que se utilizan en la vida cotidiana.</li> <li>2. Practica la habilidad motriz del salto con materiales como la soga y en situaciones de juego.</li> <li>3. Ejecuta con su familia las habilidades motrices propuestas en situaciones de juego como saltar la soga utilizando ambos lados del cuerpo de forma alterna y coordinada.</li> <li>4. Propone variantes o alternativas innovadoras de los saltos a la soga realizadas en las actividades alternando los lados corporales en colaboración con su familia.</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 el desarrollo de sus habilidades motrices y de cómo estas son importantes para la vida. A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándolos a participar activamente en su proceso.

Asimismo, se le presentan las características (criterios) del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.

<b>Actividad 1: Conocemos las habilidades motrices que utilizamos en la vida cotidiana y los juegos</b>	<b>Actividad 2: Descubrimos la importancia del juego de saltar la soga</b>	<b>Actividad 3: Descubramos los beneficios de saltar la soga junto a nuestra familia</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce qué son las habilidades motrices y cómo se clasifican. A partir de juegos, practica algunas de las habilidades motrices básicas que usa en su vida cotidiana al correr, reptar, saltar, gatear, caminar, etc. (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante practica la habilidad motriz del salto y lo utiliza para realizar el juego de saltar la soga. Conoce los beneficios para su motricidad, salud física y emocional que brinda el saltar la soga, así como la metodología para practicarlo (criterio 2).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante sigue practicando la habilidad motriz del salto a través del juego saltar la soga. Esta vez, enfatiza en el uso de los lados del cuerpo de forma alterna. Junto a su familia practica algunas variantes del juego adaptadas según sus necesidades o posibilidades (criterio 3).</p>
<b>Actividad 4: Inventamos y proponemos nuestros propios saltos</b>	<b>Actividad 5: Jugamos a saltar la soga para elaborar nuestro producto</b>	
<p>En esta actividad, la/el estudiante, junto a su familia, conoce y practica variantes de saltos de soga. Continúa utilizando los lados del cuerpo de forma alterna, en acciones lúdicas, con las habilidades motrices antes practicadas y según las modificaciones que pueda proponer al saltar la soga (criterios 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reflexiona sobre todo lo aprendido en las actividades anteriores y refleja dicho aprendizaje en la utilización de la habilidad motriz del salto, alternando los lados corporales en situaciones de juego como al saltar la soga. Además, junto a su familia, propone nuevos tipos de saltos a los ya practicados (criterios 1, 2, 3 y 4).</p> <p><b>Evalúa.</b> Al final de esta última actividad de la EdA, se propone que la/el estudiante desarrolle acciones que le permita autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>	





## 3.5. Anexo 5. EdA 5: Conocemos y practicamos los juegos predeportivos

### Datos generales

**Ciclo:** V (5.º y 6.º de primaria)

**Periodo de ejecución:** 5 semanas

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

### Componentes

#### 3.5.1. Planteamiento de la situación

##### a) Contexto

El bienestar es un concepto que implica mucho más que la falta de enfermedades, también la sana convivencia en las escuelas, centros de trabajo y hogares.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables estima que en el último año se reportaron más de 200 000 casos de maltrato doméstico en nuestro país. Según los expertos, “esto tiene efectos graves en el comportamiento de las niñas y los niños, como problemas emocionales, bajo rendimiento escolar y la normalización de la violencia”. Pero esta cifra podría disminuir si en los hogares fomentáramos más la sana convivencia, las buenas relaciones y el respeto por los demás.

La práctica de actividades deportivas y predeportivas pueden ayudar a mejorar este aspecto tan dejado de lado por las autoridades. No olvidemos que, a través de estas actividades, podemos desarrollar capacidades sociomotrices que contribuyen a una buena y adecuada convivencia.

Los juegos predeportivos, bien orientados, contribuyen a recuperar o desarrollar habilidades sociales necesarias para una sana convivencia.



Por esa razón, desde el área de Educación Física, la/el estudiante es motivado a practicar este tipo de juegos en un ambiente de respeto y consenso, sea esto en la escuela o en sus hogares.

### Referencias de consulta

- Díaz, S. (s. f.). *Jugar en familia es más importante de lo que crees: siete beneficios de jugar con nuestros hijos*. Bebés y Más. <https://www.bebesymas.com/juegos-y-juguetes/jugar-en-familia-es-mas-importante-de-lo-que-crees>
- Llorente, S. (s. f.). *Habilidades que aprenden los niños con los juegos predeportivos*. Guía Infantil. <https://www.guiainfantil.com/ocio/deportes/habilidades-que-aprenden-los-ninos-con-los-juegos-predeportivos/>

### b) Situación planteada al estudiante

Desde que inició la pandemia, ya no practicamos varias actividades predeportivas, perdiendo así algunas de las habilidades que habíamos desarrollado con la constante práctica de varios juegos predeportivos. Además, hemos dejado de relacionarnos con nuestros amigos y de experimentar una sana convivencia.

¿Crees que podamos retomar la práctica de actividades predeportivas? Sigue la siguiente conversación:

**Rosa:** ¡Hola, José! ¿Recuerdas cómo “te llevaba” cuando jugábamos fútbol en el colegio?

**José:** Ja, ja, ja. Amiga, claro que sí me acuerdo. Pero tú tenías una ventaja: entrenabas ese deporte en un club.

**Rosa:** La verdad que sí. Es mi deporte favorito, pero ya no he podido seguir practicándolo desde que comenzó la pandemia.

**José:** Yo nunca aprendí a jugar fútbol. Pero ¿recuerdas en qué deporte sí te ganaba?

**Rosa:** ¡Por supuesto! Tu deporte favorito era el básquetbol. No puedo negarlo, ¡allí sí eras el mejor!

**José:** Yo recuerdo algunos juegos y ejercicios de básquetbol que practicábamos en mi club. ¿Qué te parece si los adaptamos y los practicamos en casa?

**Rosa:** ¡Yo también recuerdo algunos! Me parece una buena idea. Podemos hacer algunas modificaciones y practicarlos en otros espacios, y hasta podríamos cambiar algunas de las reglas.

**José:** ¡Estoy de acuerdo contigo! Es más, si se presentan dificultades o desacuerdos, los podemos solucionar. ¡No perdamos más tiempo e iniciemos de una vez!

#### Reto

¿De qué manera podemos adaptar algunas actividades predeportivas y realizarlas en otros espacios respetando las opiniones de los demás?



### 3.5.2. Propósito de la EdA

Realizar actividades lúdicas interactuando con tus familiares, respetando sus diferencias y asumiendo compromisos. Además, dialogar con las y los integrantes de tu familia para resolver problemas y tomar acuerdos durante la práctica de actividades predeportivas.

### 3.5.3. Enfoque transversal

Enfoque de la orientación al bien común	
<b>Valor</b>	<b>Equidad y justicia</b>
<b>Definición del valor</b>	Es la disposición a reconocer a que ante situaciones de inicio diferentes, se requieren compensaciones a aquellos con mayores dificultades.
<p>En todo el proceso del desarrollo de la EdA 5, se fortalecerá este valor. Se enfatizará en la actividad 4, cuando propone modificar las normas o reglas de un juego predeportivo con la finalidad de adaptarlo a las necesidades de las personas que lo van a jugar, en este caso las y los integrantes de la familia.</p>	

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





## Producto

Juegos predeportivos y sus variantes con reglas y normas adaptadas en acuerdo con la familia, practicados y presentados a través de un video o *collage* de fotos

Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices proactivamente con un sentido de cooperación teniendo en cuenta las adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo en diferentes actividades físicas. Usa estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y predeportivas para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconoce y practica los juegos predeportivos.</li> <li>2. Dialoga con sus pares para elegir las actividades a realizar.</li> <li>3. Interactúa con su familia cuando practica actividades lúdicas. Además, respeta las diferencias y asume diferentes funciones dentro de la actividad.</li> <li>4. Dialoga con su familia cuando se presenta algún conflicto durante la práctica de juegos y 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 reconozca la importancia de los juegos predeportivos para fortalecer las habilidades sociomotrices y la convivencia en la familia. A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia motivándolos a participar activamente en su proceso.

Asimismo, se le presentan las características (criterios) del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.



<p><b>Actividad 1: Recordamos los juegos predeportivos</b></p>	<p><b>Actividad 2: Jugamos respetando las diferencias y las limitaciones de los demás</b></p>	<p><b>Actividad 3: Modificamos las reglas del juego para que todas y todos participen</b></p>
<p>En esta actividad, la/el estudiante recuerda qué son los juegos predeportivos y los practica con sus familiares cercanos. Además, toma acuerdos sobre qué variantes puede proponer de las actividades ya realizadas (criterios 1 y 2).</p>	<p>En esta actividad la/el estudiante desarrolla juegos predeportivos que le permiten interactuar con otras personas y, a su vez, respetar las diferencias y las limitaciones de los demás en la práctica de actividades lúdicas y predeportivas (criterio 3).</p>	<p>En esta actividad la/el estudiante desarrolla actividades y juegos predeportivos que le permiten interactuar con otras personas, al igual que en la clase anterior, con la diferencia de que ahora ejecutará otra actividad deportiva de referencia. A su vez, respetará las diferencias y las limitaciones de las y los demás en la práctica de actividades lúdicas y predeportivas (criterio 4).</p>
<p><b>Actividad 4: Inventamos y proponemos nuestras propias reglas</b></p>	<p><b>Actividad 5: Jugamos y dialogamos en familia</b></p>	
<p>En esta actividad, la/el estudiante toma decisiones con los participantes del juego para solucionar las dificultades que se presentan, o para proponer reglas o normas para los juegos predeportivos realizados en esta actividad (criterio 5).</p>	<p>En esta actividad la/el estudiante mostrará todo lo que ha aprendido en las actividades anteriores, como la forma en que dialogó con su familia cuando interactuaron para proponer juegos predeportivos (criterios 1, 2, 3, 4 y 5).</p> <p><b>Evalúa.</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: Desarrollamos una rutina de ejercicios en un ambiente saludable

### Datos generales

**Ciclo:** V (5.º y 6.º de primaria)

**Periodo de ejecución:** 4 semanas

**Eje:** Salud y conservación ambiental

### Componentes

#### 3.5.1. Planteamiento de la situación

##### a) Contexto

Según la Unesco, para mejorar el medioambiente, no basta la simple información, es preciso modificar los enfoques, las actitudes y los comportamientos humanos, y todo ello depende en gran medida de la educación. Si las personas realizan actividades físicas en ambientes naturales, se educan sobre la flora y la fauna de los lugares que visitan y los beneficios que su conservación ofrece a quienes los usan; adquieren como valor la protección de la vida salvaje y las zonas protegidas, mientras que experimentan vivencias más profundas y espirituales a partir de la inmensidad que los rodea.

En nuestras comunidades, podemos conservar nuestro medioambiente si vamos caminando al colegio o en bicicleta, aportando así a la disminución de la contaminación ambiental. Mientras menos usemos el bus para trasladarnos, más aportamos a la reducción del dióxido de carbono, es decir, al cuidado de la naturaleza y de nuestra salud.

Desde el área de Educación Física, es parte de nuestra tarea mostrar a las y estudiantes los beneficios de desarrollar actividades físicas en



espacios saludables y la necesidad de conservar la biodiversidad frente al impacto del calentamiento global, asumiendo, además, la responsabilidad de conservar los espacios naturales en los que realizamos nuestras actividades físicas, entendiendo que cualquier efecto negativo en él repercutirá directamente en nuestra salud.

### Referencias de consulta

- A24. (12 de enero de 2020). *La importancia de realizar actividades al aire libre*. [https://www.a24.com/polideportivo/actividades-al-aire-libre-12012020\\_SJtbzv8eU](https://www.a24.com/polideportivo/actividades-al-aire-libre-12012020_SJtbzv8eU)
- Soria, C. (26 de julio de 2018). *¿Es posible cuidar el medio ambiente mientras haces deporte? Descubre el 'plogging'*. Hola. <https://www.hola.com/estar-bien/20180726127579/decubre-el-plogging-para-cuidar-el-medio-ambiente-mientras-haces-deporte-cs/>

### b) Situación planteada al estudiante

Lily, Sujey, Manuel y Bertila estudian en la institución educativa 32025, del distrito de Margos de la región Huánuco. Su profesora en clase les pide que narren la actividad que realizan cada día y que les agrade.

**Lily:** Yo, cada mañana, recorro casi 15 km en bicicleta desde Margos a Culcush para cargar alfalfa, pues tengo una granja de cuyes. En mi recorrido, escucho a los pájaros trinar sobre los árboles. Siempre en las mañanas el aire es muy fresco cuando respiro, y eso me ayuda a fortalecer mis pulmones.

**Sujey:** Yo siempre realizo ejercicios físicos en las tardes en el estadio de Urwawanka, porque mi sueño es ser futbolista. A veces, cuando el estadio está cerrado, realizo mis ejercicios en un campo, cerca del cerro. El profesor de Educación Física me ha dicho que es mejor para mi salud desarrollarlos al aire libre.

**Manuel:** Yo vivo a una hora del pueblo y no hay espacios grandes para hacer actividad física, pero armé un circuito de recorrido desde mi casa hasta la laguna de Acococha, que se encuentra aproximadamente a 12 km de mi casa. Realizo el recorrido interdiario de ida y vuelta para mantenerme en forma, ya que no puedo bajar al pueblo a practicar mi deporte favorito, que es el fútbol.

**Bertila:** A toda mi familia y a mí nos encanta el vóleybol. Nosotros acondicionamos un espacio en el patio de mi casa, amarramos una soga entre los árboles para utilizarla como net y ahí jugamos todas las tardes.



#### Reto

¿Qué actividades físicas puedes practicar en espacios saludables?





### 3.6.2. Propósito de la EdA

Realizar una rutina de actividades físicas en la naturaleza incorporando técnicas de respiración y los momentos de activación y relajación en beneficio de tu salud.

### 3.6.3. Enfoque transversal

Enfoque ambiental	
<b>Valor</b>	<b>Justicia y solidaridad</b>
<b>Definición del valor</b>	Es la disposición de evaluar los impactos y los costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y de actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.
<p>En todo el proceso del desarrollo de la EdA 6, se fortalecerá este valor. Se enfatizará en la actividad 2 cuando los estudiantes promueven hábitos saludables al realizar actividades físicas como correr, caminar y manejar bicicleta en el medio natural, con el fin de asegurar el bienestar de todas y todos, y prevenir las enfermedades.</p>	

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





**Producto**

Una rutina de actividades físicas en ambientes saludables valorando críticamente el cuidado de su entorno y su efecto sobre la salud

Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Asume una vida saludable.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Asume una vida saludable cuando utiliza instrumentos que miden la aptitud física y el estado nutricional e interpreta la información de los resultados obtenidos para mejorar su calidad de vida. <b>Replantea sus hábitos higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad</b>, y evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad física. <b>Incorpora prácticas saludables para su organismo</b> consumiendo alimentos adecuados a las características personales y evitando el consumo de drogas. <b>Propone ejercicios de activación y relajación antes, durante y después de la práctica</b> y <b>participa en actividad física de distinta intensidad regulando su esfuerzo.</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participa en actividades físicas de distinta intensidad en espacios naturales regulando su esfuerzo.</li> <li>2. Realiza actividades de activación corporal, psicológica y de recuperación antes, durante y después de la práctica de actividad física; de esta manera, aplica los beneficios relacionados con la salud.</li> <li>3. Desarrolla los movimientos de brazos y tronco con técnicas respiratorias facilitando la oxigenación del organismo.</li> <li>4. Incorpora prácticas saludables para su organismo utilizando espacios libres de su entorno en la práctica 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 de la de la actividad física en la naturaleza y con respeto al medio ambiente. A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia motivándolos a participar activamente en su proceso.

Asimismo, se le presentan las características (criterios) del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.



Actividad 1: Respiramos en ambientes saludables	Actividad 2: Exploramos camino seguros	Actividad 3: Practicamos actividades físicas en nuestro medio natural	Actividad 4: Planificamos nuestra actividad física
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce la importancia de saber respirar, los tipos de la respiración y las técnicas de respiración, y cómo las plantas de la casa y del medioambiente contribuyen a mejorar nuestra oxigenación (criterios 3 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce los beneficios de practicar en diferentes espacios actividades físicas como caminar, correr por la naturaleza y transportarse en bicicleta, de tal manera que los utilice en su vida cotidiana. Pone en práctica una actividad física utilizando caminos seguros que existen en su comunidad (criterios 1, 2 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce un poco más del deporte en contacto con la naturaleza. Para aplicar lo aprendido, realiza <i>running</i> en compañía de su familia en caminos conocidos de su barrio o localidad (criterios 1, 2 y 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante aprende a organizar sus ejercicios en rutinas de entrenamiento. Propone una rutina de actividades físicas que puede ejecutar en un ambiente saludable. Luego de organizarlos en un plan semanal, elige un día de su rutina y practica las actividades propuestas (criterios 2 y 4).</p> <p><b>Evalúa.</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: Jugamos y nos expresamos junto a nuestra familia y amistades

#### Datos generales

**Ciclo:** V (5.º y 6.º de primaria)

**Periodo de ejecución:** 5 semanas

**Eje:** Descubrimiento e innovación

#### Componentes

##### 3.7.1. Planteamiento de la situación

###### a) Contexto

Debido a la pandemia y las medidas de confinamiento adoptadas por nuestras autoridades, los padres de familia han tenido que asumir a tiempo completo la tarea de mediadores educativos. Este ejercicio los ha llevado a descubrir nuevas formas de educar a sus hijos desde casa combinando las tareas escolares con las domésticas y las actividades físicas y recreativas.

Dentro de esta coyuntura de aislamiento social, materias poco valoradas por los padres de familia, como Arte, Música y Educación Física, han venido desarrollando un papel importante en el cuidado de la salud mental y física de las y los integrantes de la familia, especialmente de las niñas y los niños, sobre todo, porque en todas y cada una de ellas se hace presente la expresión corporal como una herramienta esencial para la comunicación y la expresión de sentimientos y emociones, aspecto esencial para una sana convivencia.

Desde el área de Educación Física, es importante promover el desarrollo de la expresión corporal que permita a los estudiantes y sus familias descubrir nuevas formas de manifestar sus



ideas y emociones, integrándolos en actividades lúdicas de su agrado.

### Referencias de consulta

- Mundo Primaria. (s. f.). *Expresión corporal*. <https://www.mundoprimary.com/blog/expresion-corporal>
- Muñoz, D. (2009). La expresión corporal en Educación Física. Bateria de juegos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 13(130). <https://www.efdeportes.com/efd130/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica.htm>

### b) Situación planteada al estudiante

Desde que inició la pandemia y, asimismo, el confinamiento obligatorio, hemos tenido que estudiar en casa y utilizar plataformas virtuales para realizar nuestras clases virtuales. Además, hemos descubierto nuevas formas de aprendizaje y, en muchos casos, innovado o creado espacios en casa para recibir las clases de nuestras y nuestros docentes.

Por otro lado, nos hemos dado cuenta de que algunos de los cursos que menos horas tenían en la escuela nos han ayudado a sobrellevar esta etapa de nuestras vidas. Nos referimos a los cursos de Arte, Música y Educación Física que, en muchos hogares, han ayudado a que las familias utilicen de manera adecuada los momentos de ocio.

Pero hay un tema que se relaciona con todos estos cursos: la expresión corporal. Esta la utilizas cuando cantas, actúas, juegas y realizas actividad física.

A través de ella, podemos expresar sentimientos y manifestar ideas, así como descubrir nuevas formas de expresión y comunicación.

Precisamente, José y María, amigos del barrio, se han encontrado y empezaron a conversar sobre las expresiones corporales.

**Rosa:** ¡Hola, José!

**José:** ¡Hola, Rosa!

**Rosa:** ¿Por qué tanta felicidad?

**José:** Lo que pasa es que está llegando un familiar de viaje, no lo veíamos desde hace mucho tiempo. Pero, un momento, ¿cómo te diste cuenta de que estaba feliz?

**Rosa:** Es que eres una persona muy expresiva, y cuando estás feliz o preocupado, se nota en tu expresión.

**José:** Sí, me lo habían dicho antes. Por eso me gusta mucho realizar juegos en los que puedo expresarme y moverme. ¿A ti no?

**Rosa:** No soy muy buena para este tipo de juegos, me cuesta mucho expresarme, sobre todo con el cuerpo. Por eso prefiero el chat para comunicarme, porque ahí puedo usar emoticones para expresar lo que siento.

**José:** Sí, pero no siempre vas a usar el chat y los emoticones para comunicarte. Bueno, no te preocupes, amiga, esas habilidades se pueden desarrollar. Tú puedes aprender a expresarte con todo tu cuerpo.

**Rosa:** ¿Tú crees? ¿Puedes ayudarme?

**José:** ¡Claro que sí! ¡Empecemos de una vez!



**Reto**

¿Qué actividades podrían realizar tu familia y tú que ayuden a manifestar ideas o mensajes utilizando todo el cuerpo?

**3.7.2. Propósito de la EdA**

Transmitir emociones y mensajes reproduciendo, de manera creativa, una secuencia de movimientos de tu cuerpo para usarla en diferentes actividades.

**3.7.3. Enfoque transversal**

Enfoque de derechos	
<b>Valor</b>	<b>Libertad y responsabilidad</b>
<b>Definición del valor</b>	Es la disposición de elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.
<p>En todo el proceso del desarrollo de la EdA 7, se fortalecerá este valor. Se enfatizará en la actividad 2 cómo actuar con libertad de movimiento, expresando ideas a través de las actividades propuestas, a su vez, actuando con responsabilidad junto con la familia.</p>	

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





**Producto**

Una secuencia de movimientos, gestos y actividades lúdicas utilizando la expresión corporal de manera creativa presentada a través de un video o collage de fotos

Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal. Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos o rítmicos con relación a una intención.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utiliza su lenguaje corporal para realizar actividades lúdicas.</li> <li>2. Practica actividades lúdicas desarrollando diferentes movimientos corporales.</li> <li>3. Utiliza los gestos corporales para realizar diversos juegos.</li> <li>4. Realiza posturas corporales durante las actividades lúdicas.</li> <li>5. Ejecuta secuencias de movimientos y ejercicios usando los elementos de la expresión corporal de manera creativa, así como otros elementos.</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 expresión corporal como medio de comunicación. A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia, motivándolos a participar activamente en su proceso.

Asimismo, se le presentan las características (criterios) del producto, lo cual le permitirán conocer claramente las exigencias de su construcción.

Actividad 1: Conocemos más de la expresión corporal	Actividad 2: Jugamos utilizando nuestro cuerpo para expresarnos	Actividad 3: Jugamos y nos expresamos a través de los gestos
<p>En esta actividad, la/el estudiante reconoce algunos aspectos importantes de la expresión corporal y cómo puede manifestar sus emociones a través del lenguaje corporal. Desarrolla actividades lúdicas donde expresa de manera creativa sus emociones y sentimientos (criterio 1).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre el movimiento y su importancia para la expresión corporal. Además, ejecuta juegos y ejercicios en los que expresa emociones y sentimientos mediante los movimientos que realiza (criterio 2).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce otro elemento de la expresión corporal como los gestos. Además, junto a su familia, realiza actividades lúdicas en las que practica gestos corporales y faciales para comunicarse sin utilizar palabras (criterio 3).</p>





<b>Actividad 4: Jugamos y transmitimos mensajes con la postura de nuestro cuerpo</b>	<b>Actividad 5: Preparamos nuestra secuencia de ejercicios de expresión corporal con la familia</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce las posturas como un elemento de la expresión corporal muy presente en su vida diaria. Además, junto a su familia, practica actividades y juegos en donde utiliza la postura del cuerpo para transmitir mensajes o ideas (criterio 4).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante realiza en compañía de su familia secuencias de movimientos utilizando de manera creativa pictogramas olímpicos y elementos de la expresión corporal que practicó en las anteriores actividades (criterio 5).</p> <p><b>Evalúa.</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: Practicamos juegos predeportivos

### Datos generales

**Ciclo:** V (5.º y 6.º de primaria)

**Periodo de ejecución:** 4 semanas

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

### Componentes

#### 3.7.1. Planteamiento de la situación

##### a) Contexto

Como parte de la experiencia de la convivencia familiar, los juegos predeportivos aparecen como un buen recurso para fortalecer las habilidades motrices de las y los estudiantes y de sus familiares, así como para mejorar la integración y la convivencia en el hogar. Para que todas y todos los integrantes de la familia puedan beneficiarse de la práctica de los juegos predeportivos es necesario considerar en su ejecución la incorporación de modificaciones que contemplen sus posibilidades y limitaciones físicas.

Desde el área de Educación Física, se espera que al promover la práctica de juegos predeportivos, se fortalezcan las habilidades motrices de los participantes y se mejore la integración familiar en un ambiente de disfrute, de tolerancia y respeto por las diferencias. Además, se espera que la búsqueda de inclusión de todas y todos en la actividad, lleve a los participantes a desarrollar de manera creativa y empática, estrategias que consideren las potencialidades de los integrantes de la familia y excluyan actitudes de discriminación hacia cualquier participante.



## Referencias de consulta

- Campos, J. (15 de septiembre de 2016). *Juegos predeportivos*. <http://www.svdeportes.net/juegos-predeportivos/>
- Formainfancia. (26 de agosto de 2020). *Juegos predeportivos y sus beneficios en la infancia*. <https://formainfancia.com/juegos-predeportivos-beneficios-ejemplos/>

## b) Situación planteada al estudiante

Tres amigos (Piero, Diego y Briana) coinciden en el mercado del pueblo después de mucho tiempo debido a la cuarentena.

**Briana:** Hola, chicos. ¿Cómo están?

**Piero:** Hola, Briana. Muy bien, gracias.

**Diego:** Todo bien, Briana. ¡Hola!

**Briana:** Sí, los veo saludables. ¿Cómo lo hacen?

**Piero:** Yo, como siempre, practico deporte.

**Diego:** Yo también. No dejo de ejercitarme.

**Briana:** Oigan, chicos, en este tiempo de pandemia, ¿han practicado algún deporte con su familia en casa?

**Piero:** Sí. A mí me encanta jugar el básquetbol. Mi papá instaló una canasta casera en la pared de mi patio, ahí jugamos todas las tardes.

**Diego:** Nosotros hemos acondicionado en mi barrio un campito de minifútbol para seis jugadores; ahí nos divertimos con todos mis primos.

**Briana:** ¡Ah...! Por eso los veo tan saludables. ¡Qué bueno! Yo también acomodé un espacio al frente de mi casa y jugamos vóleibol; no tenemos net, pero usamos una cuerda.

### Reto

¿Qué juegos predeportivos incorporaremos en nuestras actividades cotidianas para que contribuyan al cuidado de nuestra salud?

## 3.8.2. Propósito de la EdA

Realizar actividades que estén orientadas a la práctica del deporte, como son los juegos predeportivos, para que sean incorporados como parte de tus hábitos saludables, y así contribuir al cuidado de tu salud y el de tu familia.



### 3.8.3. Enfoque transversal

Enfoque de orientación al bien común	
<b>Valor</b>	<b>Solidaridad</b>
<b>Definición del valor</b>	Es la disposición de apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.
<p>En todo el proceso del desarrollo de la EdA 8, se fortalecerá este valor. Se enfatizará en la actividad 4 elegir un juego predeportivo y modificarlo. Luego se plantearán estrategias para jugarlo con las y los integrantes de la familia.</p>	

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

Producto	
<p>Juegos predeportivos adaptados o modificados cooperativamente que incorporarás en tus prácticas cotidianas y en los que utilices tus habilidades sociomotrices presentados a través de una ficha</p>	
Competencia	Criterios de evaluación
<p><b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</b></p> <p><i>Estándar para el V ciclo</i></p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices proactivamente con un sentido de cooperación teniendo en cuenta las adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo en diferentes actividades físicas. Usa estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y predeportivas, para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participa en actividades predeportivas y toma decisiones en favor de su familia, aunque vaya en contra de sus intereses personales, con un sentido solidario y de cooperación.</li> <li>2. Realiza actividades predeportivas en las que interactúa con sus familiares, y asume roles respetando las diferencias personales.</li> <li>3. Propone junto a su familia soluciones estratégicas oportunas, y toma en cuenta los aportes y las características de cada integrante al practicar juegos predeportivos.</li> <li>4. Modifica los juegos predeportivos para que se adecúen a las necesidades y posibilidades de su familia y a la lógica del juego deportivo.</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 práctica de las actividades predeportivas como hábito saludable. A partir de este contexto, se le plantea el reto a responder y el producto que elaborará durante el desarrollo de la experiencia motivándolos a participar activamente en su proceso.

Asimismo, se le presentan las características (criterios) del producto, lo cual le permitirá conocer claramente las exigencias de su construcción.

<b>Actividad 1: Exploramos los juegos predeportivos</b>	<b>Actividad 2: Decidimos en equipo nuestras estrategias de juego</b>	<b>Actividad 3: Modificamos un juego predeportivo para practicarlo en familia</b>	<b>Actividad 4: Seleccionamos y practicamos juegos predeportivos para el cuidado de nuestra salud</b>
<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce algunas características de los juegos predeportivos y reflexiona sobre la importancia de su práctica para la convivencia familiar. Con su familia, practica un juego predeportivo y elabora una lista de aquellos que conoce (criterios 1 y 2).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce qué es la estrategia y la necesidad de organizarse y tomar acuerdos para elaborarla y ejecutarla. Con su familia, practica un juego en el que, para lograr el objetivo de dicho juego, aplica una estrategia acordada por todas y todos (criterios 2 y 3).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante conoce sobre los juegos predeportivos modificados y reflexiona sobre la necesidad de modificar alguno de los que conoce para permitir la participación de las y los integrantes de su familia que tienen menos habilidades físicas o limitaciones. Con su familia, practica un juego predeportivo modificado para que puedan participar y divertirse todas y todos (criterios 1 y 2).</p>	<p>En esta actividad, la/el estudiante reflexiona sobre los beneficios que la práctica de juegos predeportivos brinda a las personas. Practica con su familia un juego predeportivo que favorezca la buena convivencia y que considere las limitaciones, habilidades y necesidades de los participantes. Además, elabora una ficha de juegos predeportivos que incorporará en sus prácticas cotidianas (criterios 3 y 4).</p> <p><b>Evalúa.</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>