

ORIENTACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN CURRICULAR

ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA



GOBIERNO REGIONAL DE AYACUCHO
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN AYACUCHO
DIRECCIÓN DE GESTIÓN PEDAGÓGICA



Mg. WILLIAM INCA CAUTI

Docente del área de Educación Física con más de 20 años de experiencia. Nacido en la ciudad de Coracora, provincia de Parinacochas de la región Ayacucho.

Sus estudios de primaria, secundaria y superior no universitaria los realizó en Coracora, una hermosa y bella ciudad apodada como “La tierra que enamora”. Asimismo, se graduó en la Universidad “Alas Peruanas” como Licenciado en Educación en la especialidad de “Computación e Informática” y, logrando el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación, con mención en “Administración y Planificación de la Educación” en la Universidad Nacional de Huancavelica.



Alcanzó su nombramiento como profesor de Computación e Informática en la IE “Mariano Melgar” de Pauza y laboró en esa provincia hasta fines del año 2006. En el año 2007 se trasladó a la provincia de Parinacochas con reasignación y laboró en diferentes instituciones educativas como docente del área de Educación Física y Computación e Informática.

Asumió cargos como Especialista Administrativo I (Jefe de Personal) de la UGEL Paucar del Sasara en el año 2006, Especialista en Educación en la UGEL Parinacochas (2014), Docente Formador en TIC y Coordinador Provincial del Plan de Fortalecimiento de la Educación Física en la Provincia de Parinacochas.

Actualmente, viene asumiendo el cargo de Especialista en Educación Física de la Dirección Regional de Educación de Ayacucho en calidad de designado.

Es capacitador del Programa de implementación del Currículo Nacional y estrategias de “AeC” a especialistas y docentes del área de Educación Física de la región Ayacucho.

PRESENTACIÓN

Estimados maestros y maestras del área de Educación Física, en un contexto de la coyuntura actual tenemos el gran reto de desarrollar aprendizajes en los estudiantes desde una adecuada planificación curricular. En tal sentido, con la finalidad de contribuir en el quehacer pedagógico y con el soporte teórico de textos del Ministerio de Educación, se propone este ejemplar “Orientaciones para la Planificación” con el ánimo de fortalecer tu rol docente con modelados de planificación anual, unidad de aprendizaje y actividades de aprendizaje útiles que guiará tu planificación.



1 FUNDAMENTACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Muchos autores coinciden que a consecuencia de los cambios sociales, económicos, políticos, científicos y tecnológicos en el mundo actual, la civilización de hoy exige cambios en la estructura social y principalmente en la educación; en nuestro país y la región Ayacucho, con la incorporación y aplicación de nuevos enfoques y paradigmas educativas con una visión de desarrollo de ciudadanos que impulsen un futuro mejor, se viene reinventando el sistema curricular nacional en las diferentes áreas. Asimismo, es importante indicar que las demandas sociales respecto a la formación de una vida activa y saludable en las personas y, dentro de ello el bienestar físico, psicológico y emocional, ha hecho que el área de Educación Física tenga la importancia merecida en los programas curriculares escolares en los tiempos de hoy. Por ello, la razón de ser del área es que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica y de preocupación hacia el cuidado de la salud de su persona y de los demás, de manera que se convierte en hábito cotidiano con autonomía y sean capaces de asumir sus propias decisiones con el objetivo de mejorar la calidad de vida en las personas.

En la actualidad, la Educación Física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero el orden biológico y posteriormente desarrollar de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de vida en los ámbitos familiares y sociales. Para muchos, la Educación Física más que un área educativo y necesidad individual, es una necesidad social; no porque sencillamente guía la utilización del tiempo de manera adecuada con actividades recreativas y deportivas, la intención es conseguir con el desarrollo de las actividades antes citadas y otros, un cuerpo sano, con un alma capaz de mejorar las relaciones interpersonales, una vida de personas que refleje un manejo emocional positivo, alejado de disturbios como el estrés, la tensión por preocupaciones y las sorpresas de la vida que amedrenta una salud social como la coyuntura actual. La Educación Física, emerge para desarrollar no sólo competencias y movilizar capacidades físicas en nuestros estudiantes, sino también la identidad, autoestima, el pensamiento crítico, creativo, la toma de decisiones y resolución de problemas, en contextos de la vida cotidiana. Es decir, se busca contribuir en el proceso de formación integral y desarrollo humano de los estudiantes para su bienestar y de su entorno.

2 LA CORPOREIDAD COMO ENFOQUE DE EDUCACIÓN FÍSICA

La educación peruana viene trascendiendo desde un currículo por objetivos, hacia una educación con currículo por competencias; el conductismo en Educación Física es una realidad que se viene cambiando, busca que los profesores dejen de ver a los estudiantes como receptores de un saber terminado, que la actividad física se traduzca en la realización de patrones de movimientos ajenos a la creatividad y autonomía del estudiante. En la actualidad, la Educación Física considera a los estudiantes como seres, que construyen su corporeidad desde la expresión de movimientos intencionados, guiados por sus necesidades e intereses, sus posibilidades de acción junto a la información que percibe de su entorno. Pasa de una Educación Física enfocada en los saberes de los profesores, es decir, de lo que ellos saben enseñar, a una Educación Física centrada en lo que los estudiantes necesitan aprender, lo cual implica valorar al estudiante en su entorno diverso y complejo.

Como manifiesta Alicia Grasso, el enfoque de la corporeidad sustenta que el cuerpo en movimiento (**motricidad**) es el medio por el cual nos expresamos, comunicamos, relacionamos, desarrollamos y realizamos como personas de manera singular, única y continua que se va adaptando y modificando en busca de su equilibrio. La función de la Educación Física en este contexto, renueva su propósito y se convierte en un factor de afianzamiento de la construcción social y cultural del cuerpo en movimiento (corporeidad) y así responder a la solución social de problemas relacionados con los estilos de vida, la calidad de vida y la satisfacción con la vida desde una temprana edad.

El área de Educación Física, se sustenta en el enfoque de la corporeidad, que entiende al cuerpo en construcción de su ser más allá de su realidad biológica, porque implica hacer, pensar, comunicar y querer; se refiere a la valoración de la condición de los estudiantes para moverse de forma intencionada, guiados por sus necesidades e intereses particulares y tomando en cuenta sus posibilidades de acción, en la interacción permanente con su entorno. Es un proceso dinámico que se desarrolla a lo largo de la vida, a partir del quehacer autónomo de los estudiantes, y se manifiesta en la modificación y/o reafirmación progresiva de su imagen corporal, la cual se integra con los otros elementos de su personalidad en la construcción de su identidad personal y social.

3 PERFIL DE EGRESO

El perfil de egreso, es la visión común e integral de lo que deben lograr los estudiantes al término de la Educación Básica. Esta visión, permite unificar criterios y establecer una ruta metodológica hacia resultados comunes que respeten nuestra diversidad social, cultural y geográfica, de ahí su importancia y pertinencia como respuesta a las demandas de nuestra sociedad y del mundo de hoy (CNEB – MINEDU).

En el CN se establece además que, el perfil de egreso describe los aprendizajes comunes que todos los estudiantes deben alcanzar como producto de su formación básica para desempeñar un papel activo en la sociedad y seguir aprendiendo a lo largo de la vida. Estos aprendizajes constituyen el derecho a una educación de calidad y se vinculan a los cuatro ámbitos principales de desempeño que deben ser nutridos por la educación, señalados en la Ley General de la Educación: desarrollo personal, ejercicio de la ciudadanía, vinculación al mundo del trabajo y participación en la sociedad del conocimiento.

El logro de los aprendizajes esperados del perfil de egreso, implica el desarrollo gradual y la combinación estratégica de un conjunto de competencias en los estudiantes. Estas se ejercitan en forma vinculada, simultánea y sostenida a lo largo de su experiencia educativa. Estos perfiles son:

PERFILES DE EGRESO - CNEB

- Se reconoce como persona valiosa y se identifica con su cultura en diferentes contextos.
- Propicia la vida en democracia a partir del reconocimiento de sus derechos y deberes y de la comprensión de los procesos históricos y sociales.
- Comprende, aprecia y cultiva la dimensión espiritual y religiosa.
- ***Practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa con otras personas.***
- Aprecia manifestaciones artístico - culturales y crea proyectos artísticos utilizando los diversos lenguajes del arte.
- Se comunica en su lenguaje materna, en castellano como segunda lengua y en inglés como lengua extranjera.
- Indaga y comprende el mundo natural y artificial utilizando conocimientos científicos en diálogo con saberes locales.
- Interpreta la realidad y toma decisiones a partir de conocimientos matemáticos que aporten a su contexto.
- Gestiona proyectos de emprendimiento económico y social de manera ética.
- Aprovecha responsablemente las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC).
- Desarrolla procesos autónomos de aprendizaje en forma permanente.

Si bien es cierto que los perfiles de egreso se desarrollan en forma vinculada, simultánea y sostenida a lo largo de la experiencia educativa, en todas las áreas en común, pero es importante indicar que, **practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa con otras personas**, se relaciona directamente con el área de Educación Física; en consecuencia, desde nuestra tarea como docente debemos promover su práctica a partir de las actividades de aprendizaje con nuestros estudiantes.

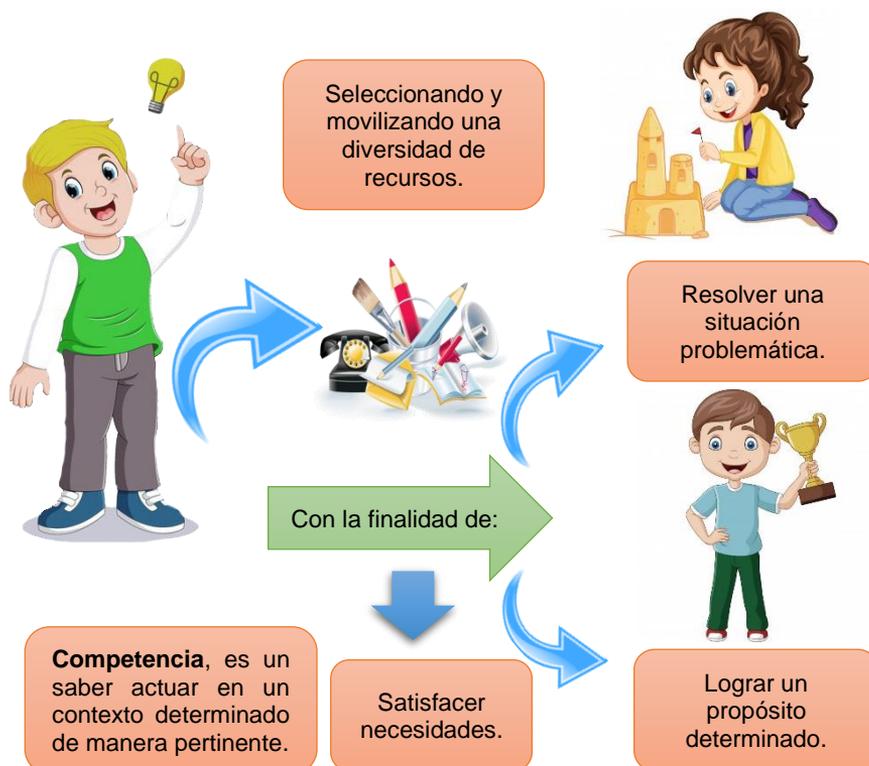
4 DEFINICIONES CLAVES QUE SUSTENTAN EL PERFIL DE EGRESO

Para una correcta formulación de una planificación pedagógica, se requiere analizar y entender los conceptos claves del Currículo Nacional.

Veamos estos conceptos claves.

4.1 COMPETENCIA

La competencia se define como la facultad que tiene una persona de combinar un conjunto de capacidades a fin de lograr un propósito específico en una situación determinada, actuando de manera pertinente y con sentido ético (CN-MINEDU), dicho de otra manera.



Fuente: Creación propia.

4.2 CAPACIDADES



Las capacidades son recursos para actuar de manera competente. Estos recursos son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada. Estas capacidades suponen operaciones menores implicadas en las competencias, que son operaciones más complejas. Los conocimientos son las teorías, conceptos y procedimientos legados por la humanidad en distintos campos del saber. La escuela trabaja con conocimientos construidos y validados por la sociedad global y por la sociedad en la que están insertos. De la misma forma, los estudiantes también construyen conocimientos. De ahí que el aprendizaje es un proceso vivo, alejado de la repetición mecánica y memorística de los conocimientos preestablecidos. Es importante considerar que la adquisición por separado de las capacidades de una competencia no supone el desarrollo de la competencia. Ser competente es más que demostrar el logro de cada capacidad por separado: es usar las capacidades combinadamente y ante situaciones nuevas (CN-MINEDU).

4.3 DESEMPEÑOS



Según el CN, los desempeños son descripciones precisas de la actuación del estudiante en relación al estándar de aprendizaje, se caracteriza porque son observables en diversas situaciones y contextos; demuestra si los estudiantes logran el nivel esperado de la competencia. Los desempeños ayudan a los docentes en la planificación, evaluación y en la selección de recursos y materiales necesarios.



4.4 ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE



El CN indica que el estándar de aprendizaje son descripciones del desarrollo de la competencia en niveles de creciente complejidad, desde el inicio hasta el fin de la Educación Básica, de acuerdo a la secuencia que sigue la mayoría de estudiantes que progresan en una competencia determinada. Estas descripciones son holísticas porque hacen referencia de manera articulada a las capacidades que se ponen en acción al resolver o enfrentar situaciones auténticas. Estas descripciones definen el nivel que se espera puedan alcanzar todos los estudiantes al finalizar los ciclos de la Educación Básica. Veamos la imagen que muestra los niveles que se inicia en el nivel inicial y culmina en el nivel secundaria.



4.5 ENFOQUES TRANSVERSALES

- Enfoque de Derechos.
- Enfoque inclusivo o atención a la diversidad.
- Enfoque intercultural.
- Enfoque de igualdad de género.
- Enfoque ambiental.
- Enfoque de orientación al bien común.
- Enfoque de la búsqueda de la excelencia.

ORGANIZACIÓN CURRICULAR DE EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física, es una de las áreas que promueve en los estudiantes distintas formas de expresarse mediante su corporeidad y su motricidad que se manifiesta en sentimientos y pensamientos; lo que significa, que el área orienta a los estudiantes al desarrollo de su ser biológico, psicológico y la parte social, para tal fin es importante comprender cómo está organizado.

Para una adecuada planificación es importante conocer y analizar los componentes curriculares del área, que otros autores lo conocen como propósitos de aprendizaje.

COMPETENCIA 01

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros (CN).

CAPACIDADES: El desarrollo de la competencia implica movilizar las siguientes capacidades:

- **Comprende su cuerpo:** Es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.
- **Se expresa corporalmente:** Usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento.

Fuente: Programa Curricular - MINEDU.

“Conozco mi cuerpo y me expreso corporalmente”



COMPETENCIA 02


Asume una vida saludable.

El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como practica actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades (CN).

CAPACIDADES: El desarrollo de esta competencia implica movilizar las siguientes capacidades:

- **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud:** Es comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional).
- **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida:** Es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

Fuente: Programa Curricular - MINEDU.



COMPETENCIA 03

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

Va alineado a la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos (CN).

CAPACIDADES: El desarrollo de esta competencia implica movilizar las siguientes capacidades:

- **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices:** Supone interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa. Por otro lado, desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.
- **Crea y aplica estrategias y tácticas de juego:** Supone emplear los recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando y aplicando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición.

Fuente: Programa Curricular - MINEDU.



6

PLANIFICACIÓN CURRICULAR

6.1 ¿QUÉ ES PLANIFICAR?

Desde las experiencias de la docencia y aportes de muchos autores, vamos a definir a la planificación como el arte de imaginar, inferir, suponer y diseñar procesos y espacios para facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Parte por determinar claramente el propósito del aprendizaje (competencias, capacidades, desempeños, estándares de aprendizaje y enfoques transversales). En este proceso es importante considerar las aptitudes, necesidades, intereses, experiencias, contextos y otros factores de los estudiantes, así como prever, organizar, reflexionar y decidir sobre recursos y materiales, procesos pedagógicos y didácticos, interacciones, estrategias diferenciadas, clima de aula, contextos socio ambientales, entre otros que hagan posible el proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación para alcanzar dicho propósito.

Desde esta perspectiva, el proceso de planificación debe ser reflexivo, flexible y centrado en los propósitos de aprendizaje que deben desarrollar los estudiantes. Para ello, se debe generar y usar desde el inicio y en todo momento información para tomar decisiones oportunas y pertinentes que permitan atender las necesidades de aprendizaje de los estudiantes y ayudarlos a progresar.

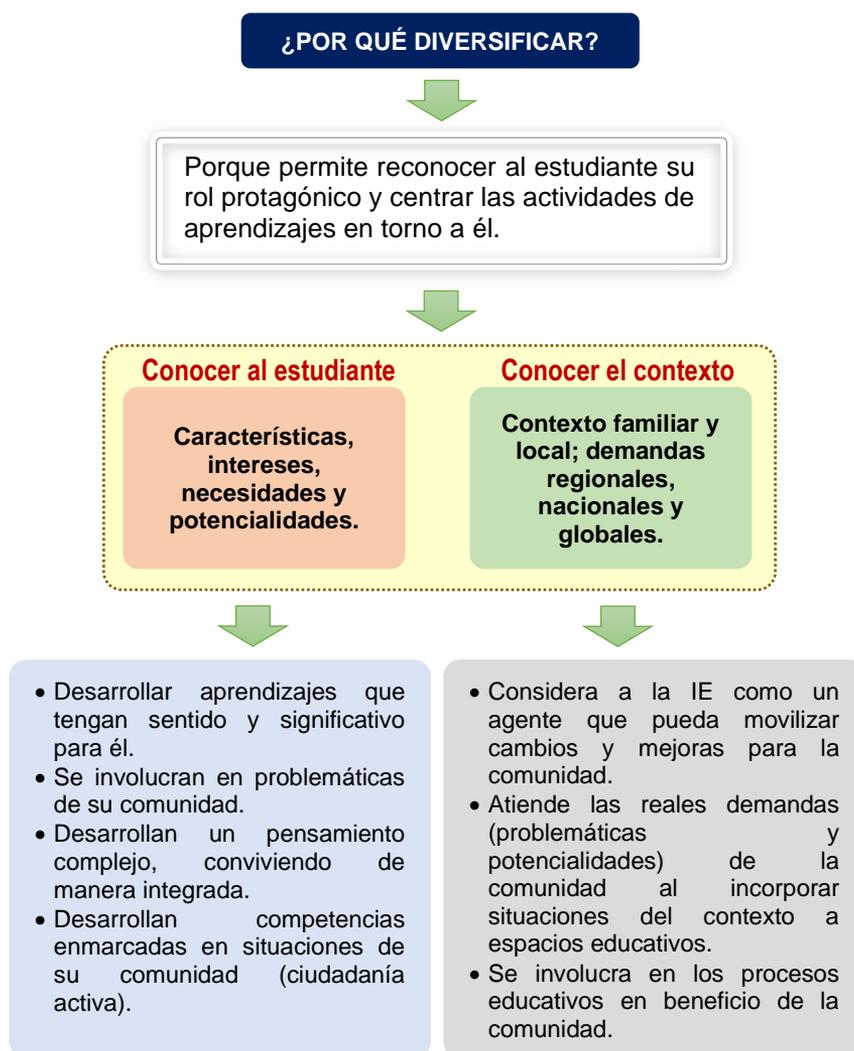
6.2 ¿QUÉ SE REQUIERE PARA PLANIFICAR?

Para una adecuada planificación en el marco de un enfoque por competencias, es necesario analizar y clarificar la comprensión de los elementos claves del CN, es decir, el docente debe conocer lo siguiente:

- Componentes curriculares para la planificación y la evaluación (Competencias, capacidades, desempeños de grado y estándares de aprendizaje).
- Diversificación curricular como proceso de dar respuesta a las características, necesidades y potencialidades individuales o de grupo de estudiantes de un determinado territorio.
- Lo que saben los estudiantes en relación con los propósitos de aprendizaje como resultado de una evaluación diagnóstica.
- Necesidades, intereses y características de los estudiantes en relación con los propósitos de aprendizajes.
- Recursos y materiales, estrategias, procesos pedagógicos y didácticos a utilizarse en las actividades de aprendizaje.
- Calendario comunal e información sobre la realidad cultural, económica, política y social del entorno del estudiante.
- Enfoques transversales del CN.
- Enfoques del currículo y del área de Educación Física.
- Programas curriculares del nivel y grado.

6.3 LA DIVERSIFICACIÓN PARTE DE LA PLANIFICACIÓN CURRICULAR

La diversificación curricular, es un proceso que permite contextualizar, adecuar y adaptar una propuesta curricular para su respectiva implementación en un determinado medio social, cultural, geográfico, ambiental, económica, productiva, lingüística, etc. en respuesta a las características, necesidades, intereses y potencialidades individuales o de un grupo de estudiantes de un determinado territorio. Es importante destacar que una verdadera diversificación, sirve para lograr que la educación que se desarrolla en un determinado entorno sociocultural y ecológico sea coherente y responda a dicha realidad, es decir que garantice la pertinencia y relevancia del proceso educativo.



RETOS DE LA DIVERSIFICACIÓN

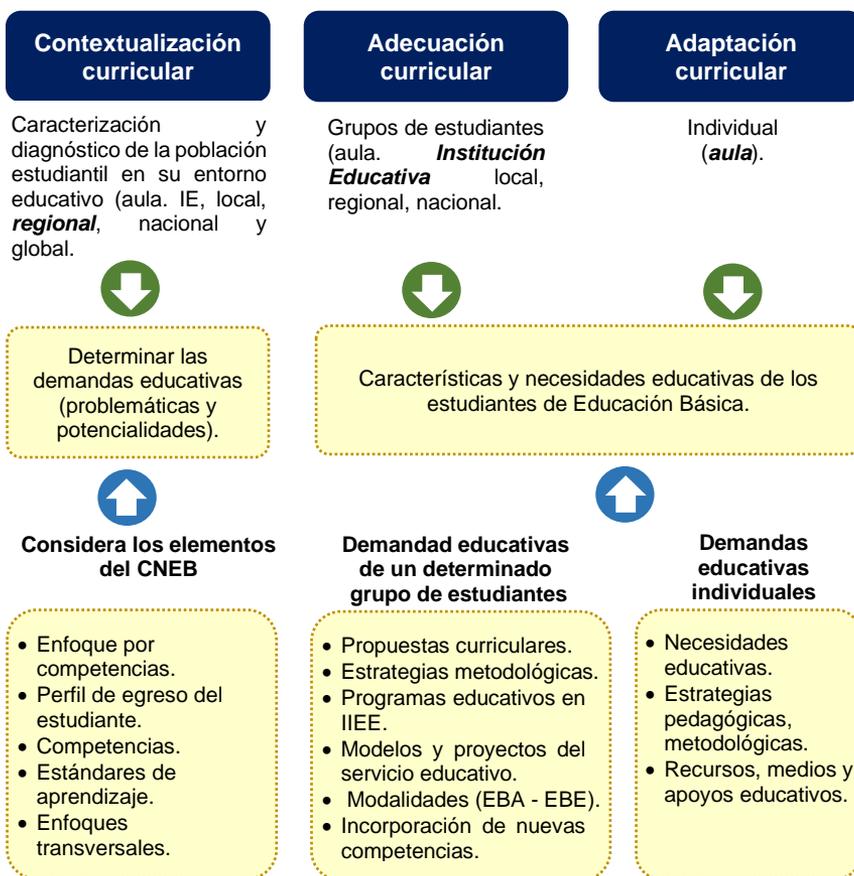
- Enfocar al estudiante en su territorio, es decir tener presente que existe diversidad de realidades y estudiantes.
- Contar con la caracterización de los diferentes territorios dentro de la región, de manera sistemática.
- Enfatizar la visión del desarrollo regional articulada a la visión nacional.
- Determinar las reales demandas educativas de la región.
- Definir estrategias que permitan la atención a la diversidad en nuestra región.



Fuente: "AeC" - MINEDU.

6.4 PROCESO DE DIVERSIFICACIÓN CURRICULAR

Se establecen los siguientes procesos de diversificación curricular.



Fuente: Adaptación de la RVM N° 222-2021-MINEDU.

La diversificación nos permite comprender que una misma experiencia de aprendizaje se puede desarrollar de manera diferente en una región, provincia, localidad o aula, porque cada contexto geográfico, cultural social, político, etc. difieren del uno al otro.

6.5 PROCESOS DE PLANIFICACIÓN

Sin importar los esquemas o las estructuras de una planificación, es necesario concebir una lógica al planificar, la cual se organiza en tres procesos claves que se resume en la gráfica siguiente:



Fuente: MINEDU.

6.6 NIVELES DE PLANIFICACIÓN CURRICULAR

De acuerdo a lo establecido en la Resolución Ministerial N° 649-2016-MINEDU, documento que aprueba el Programa Curricular de Educación Inicial, Educación Primaria y Educación Secundaria, se consideran los siguientes tipos de planificación:

A PROGRAMACIÓN ANUAL

Considerado por muchos autores como uno de los niveles de planificación a largo plazo, que sirve como una matriz que permite organizar de manera secuencial los propósitos de aprendizaje (competencias, capacidades, desempeños, estándares de

aprendizaje y enfoques transversales) de un determinado grado escolar para un año lectivo.

Una planificación anual se organiza por bimestres o trimestres según los periodos escolares determinados por las instancias administrativas del sector educación en un año lectivo; en consecuencia, este proceso implica determinar de manera reflexiva los aprendizajes que se espera que logren los estudiantes en un grado determinado en base a los resultados de una evaluación diagnóstica.

Con miras al logro de aprendizajes más pertinentes y significativos para los estudiantes, es menester considerar en la planificación anual el diagnóstico de las características de los estudiantes, su contexto y sus necesidades de aprendizajes como parte de la diversificación curricular.

Para una adecuada y pertinente planificación anual, es importante considerar el proceso de **identificación** de necesidades de aprendizaje desde una evaluación diagnóstica, para lo cual es necesario recabar los reportes del aprendizaje de los estudiantes del año anterior. Se utiliza para ello fuentes de información como reporte de notas, actas de evaluación, cuadernos de campo, portafolios y carpetas de recuperación, entrevista con el docente anterior, con los padres de familia y los mismos estudiantes.

Este proceso necesita enriquecerse con actividades pedagógicas diversas e intencionadas que haga posible recopilar información de fuente directa mediante la observación del logro de las competencias del área de Educación Física por parte de los estudiantes. Estas acciones se pueden fomentar aun después del inicio de clases, considerándola en las primeras actividades pedagógicas estrategias de recojo de información con instrumentos que evidencien la actuación y producción de los estudiantes en relación al desarrollo de las competencias, permitiendo así el reajuste de la planificación.

Una vez identificadas las necesidades de aprendizaje de los estudiantes, en necesarios la **priorización de competencias** que requieran ser desarrolladas con **mayor frecuencia** durante todo el año escolar, esto con la intención de consolidar el logro de los aprendizajes de todos los estudiantes de manera integral.

El siguiente modelado nos permitirá recoger información diagnóstica sobre el desarrollo de las competencias de los estudiantes y según ello tomar las decisiones más coherentes y pertinentes para una adecuada planificación.

MODELADO DE RECOJO DE INFORMACIÓN DIAGNÓSTICA SOBRE EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS

Una profesora del 1^{er} grado de secundaria de una institución educativa, en el mes de marzo planificó como parte de la evaluación diagnóstica una actividad de aprendizaje con la intención de detectar las dificultades y las fortalezas en el desarrollo de las competencias de sus estudiantes. Durante el desarrollo de la actividad, observó las acciones motrices de sus estudiantes y recogió la información a través de una lista de cotejo y criterios de evaluación bien definidos en todas las competencias del área. Como resultado de esta información identificó que una cierta cantidad de estudiantes tienen dificultades en el desarrollo de las competencias más que en otras; por tanto, la maestra ha organizado los resultados obtenidos de la siguiente manera:

Competencias	Capacidades	Niveles de aprendizajes encontrados
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Aproximadamente el 50% de estudiantes muestran dificultad en la capacidad de comprender su cuerpo.	Se evidencia que no logran alternar ambos lados de su cuerpo al realizar juegos con balón durante la práctica de actividades físicas diversas. Además, no tienen respuestas inmediatas ante una situación de juego.
Asume una vida saludable	La mayoría de los estudiantes varones muestran dificultades en la capacidad de incorporar prácticas que mejoran su calidad de vida.	Se ha evidenciado que sus estudiantes durante el recreo juegan con vehemencia y realizan movimientos que atentan contra la integridad física suya y de los demás.
Interactúa a través de sus habilidades motrices.	La mayoría de estudiantes muestran dificultades en la capacidad de relacionarse utilizando sus habilidades sociomotrices y la capacidad de crear y aplicar estrategias y tácticas de juego.	Se ha evidenciado que sus estudiantes no logran tomar decisiones en favor del grupo, no cooperan ni son solidarios entre ellos. Tienen dificultades para modificar juegos en favor de las características de sus compañeros y no plantean estrategias y tácticas de juego que les permita tener mejores resultados al jugar en el recreo.

La información de la tabla anterior es resultado de una evaluación diagnóstica recopilada a través de una experiencia de aprendizaje desarrollada con los estudiantes. Esta información nos permitirá

seleccionar y priorizar las competencias y demás componentes curriculares a trabajarse durante el presente año.

MODELADO DE RECOJO DE INFORMACIÓN DIAGNÓSTICA SOBRE EL DESARROLLO DE LOS ENFOQUES TRANSVERSALES

En el caso de la práctica de valores, la maestra ha observado ciertas fortalezas y debilidades en las actuaciones demostradas por sus estudiantes y esta información lo ha consolidado de la siguiente manera:

Competencias transversales	Fortalezas	Dificultades
Búsqueda de la excelencia.	--	Desinterés por realizar mejor las actividades físicas.
Igualdad de género.	--	Los varones no quieren participar en juegos que piensan que son de mujeres.
Ambiental.	Los estudiantes tienen la iniciativa de ordenar los materiales que utilizaron.	--
Inclusión.	Los estudiantes apoyan a los estudiantes que tienen discapacidad física.	--
De derecho.	--	Algunos estudiantes llaman con apodos a sus compañeros causando temor en ello para relacionarse.
Intercultural.	Se interesan por las tradiciones de pueblos vecinos.	Les falta conocer y valorar las costumbres de otras regiones.
Orientación al bien común.	--	Dificultad para ponerse de acuerdo y organizarse.

La consolidación de la información de la tabla anterior, nos permite identificar ciertas debilidades en la práctica de valores, para lo cual es importante dar una mirada a la descripción de las actitudes en el rubro de dificultades. La lectura de estas descripciones nos lleva a tomar la decisión de priorizar los enfoques transversales con dificultades a fin de fortalecer la práctica de ciertos valores en los estudiantes.

¿CÓMO IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIANTES Y SU CONTEXTO?

Las características de los estudiantes y su contexto, se identifican mediante procesos de indagación que el docente realiza en el lugar, con preguntas a los pobladores de la localidad donde se ubica la IE, a los padres de familia y a los mismos estudiantes. Esta caracterización permitirá contextualizar, adecuar y adaptar las experiencias o actividades de aprendizaje para los estudiantes de un determinado lugar.

Para recoger la información de los integrantes de la comunidad, se recomienda ubicar a grupos representativos de la localidad como asociaciones, clubes, comités, entre otros; que puedan brindar la información que se requiere. En el caso de los padres de familia, se aprovecha las reuniones convocadas por la dirección de la IE o reuniones de comité de aula para hacer algunas interrogantes relacionadas a su realidad social, cultural y económica. Asimismo, los mismos estudiantes son entrevistados directamente por el docente y esta información validará una adecuada diversificación curricular.

Modelado de entrevista o encuesta:

Integrantes de la comunidad	Padres de familia	Estudiantes
¿Qué espacios deportivos y recreativos existen en la localidad?	¿Qué actividades realizan sus hijos en sus tiempos libres?	¿Qué actividades realizas en tus tiempos libres?
¿Cuáles son los juegos tradicionales que se practican en su comunidad?	¿Qué actividades realizan en familia?	¿Qué actividades realizas con tu familia y dónde?
¿Qué deportes, actividades físicas o recreativas se practican en la comunidad?	¿Qué problemas de salud aqueja principalmente a sus hijos?	¿Qué tipo de actividades realizas con tus amigos del barrio?
¿Qué dificultades existen para que los niños y jóvenes realicen actividades físicas, recreativas o deportivas en la comunidad?	¿Qué tipo de alimentos consumen con mayor frecuencia sus hijos?	¿Qué actividades físicas, recreativas o deportivas son de tu mayor agrado?

¿Qué alimentos se producen en la comunidad?	¿Qué desearía aprenda sus hijos en el área de Educación Física?	¿Qué actividad física, recreativas o deportiva que has realizado te resulta más difícil? ¿por qué?
¿En qué época del año se promueve más las prácticas de las actividades físicas, recreativas o deportivas?	¿Qué tipo de alimentos consumen con mayor frecuencia sus hijos?	¿Qué te gustaría aprender más en el área de Educación Física?

El resultado de las entrevistas o encuestas, permite al docente situar al estudiante que va a atender. Situar significa conocer los intereses de los estudiantes en un contexto de su realidad comunitaria (local, regional y nacional) en concordancia con el nivel desarrollo psico-biológico en el que se encuentra.

Habiéndose identificado los intereses de los estudiantes y teniendo en cuenta su utilidad para los propósitos que se espera, se proponen las situaciones significativas y se determina los títulos de cada unidad y/o proyecto de aprendizaje a desarrollarse en el año.

PRIORIZACIÓN DE COMPETENCIAS Y ENFOQUES TRANSVERSALES

A continuación, observemos un modelado de cómo podemos priorizar las competencias y los enfoques transversales, según las necesidades de aprendizajes de los estudiantes utilizando colores.

Propósitos de Aprendizaje			Priorización
Se desenvuelve de la manera autónoma a través de su motricidad.	1	Comprende su cuerpo.	X
	2	Se expresa corporalmente.	X
Asume una vida saludable.	3	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.	X
	4	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	X
Interactúa a través de sus habilidades socio motrices.	5	Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.	X
	6	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	X

N°	Enfoques Transversales	
01	Enfoque intercultural.	X
02	Enfoque de atención a la diversidad.	X
03	Enfoque de igualdad de género.	X
04	Enfoque ambiental.	X
05	Enfoque de derechos.	X
06	Enfoque de búsqueda de la excelencia.	X
07	Enfoque de orientación al bien común.	X

La técnica de manejar símbolo de colores, codifica la priorización que permite discriminar las posibles competencias que puede tener un alto grado de dificultad en su desarrollo y por tanto requiere su priorización. Asimismo, los enfoques que pueden tener un alto grado de dificultad en su manifestación, requieren mayor atención y vigilancia en la puesta en práctica por parte de los estudiantes.

INTERPRETACIÓN DE LOS CUADROS DE PRIORIZACIÓN

i. Uso de la técnica de símbolos de colores.

La técnica utilizada en este modelado, es manejar colores que indica el grado de dificultad en el desarrollo de las competencias y enfoques trasversales por parte de los estudiantes a partir de un diagnóstico. Estos colores responden a lo siguiente:

- X** **ROJO:** Significa que la mayoría de los estudiantes tienen dificultades en el desarrollo de la competencia y la práctica de valores del enfoque transversal.
- X** **VERDE:** Significa que posiblemente exista algunas dificultades en el desarrollo de la competencia y la práctica de valores del enfoque transversal.
- X** **AZUL:** Significa que la mayoría de los estudiantes han logrado de manera satisfactoria el desarrollo de la competencia y la práctica de los valores de los enfoques transversales.

ii. ¿Por qué fueron priorizados las competencias? (modelado sugerido con colores).

La tabla de la priorización indica lo siguiente:

- Existe debilidad por parte de los estudiantes en el desarrollo de la competencia **“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”** principalmente en la movilización de la capacidad **“Se expresa corporalmente”**.

- Se explica la información definida sobre la actuación de los estudiantes en las actividades diagnósticas que no reflejan la manifestación del mensaje a través de la expresión corporal; en consecuencia, se marca con color **rojo** y se prioriza su desarrollo.
- Asimismo, se observa mucha debilidad en la movilización de las capacidades y obviamente en el desarrollo de la competencia “**Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices**”; debido a que, durante las acciones motrices diagnosticadas, los estudiantes no logran tomar decisiones a favor del grupo, no cooperan y no son solidarios, por esta razón es considerada esta competencia con sus capacidades para ser trabajadas prioritariamente, pero sin dejar de lado los demás.
- Para el caso de la priorización de los **enfoques transversales**, se ha identificado ciertas debilidades en las interacciones entre mujeres y varones al momento del desarrollo de algunos juegos. Por ejemplo, algunos varones no participan en los juegos de voleibol aduciendo que es un deporte para mujeres; asimismo, tiene dificultades para organizarse, ponerse de acuerdo y existe desinterés en mejorar sus actuaciones para lograr un propósito común. Toda esta información nos permite priorizar y marcar con color **rojo** los enfoques transversales que requieren mayor atención.

ESTRUCTURA SUGERIDA DE PROGRAMACIÓN ANUAL

- I. Datos informativos.
- II. Descripción General y/o presentación.
- III. Calendarización.
- IV. Resultados de la Evaluación Diagnóstica.
- V. Identificación de la Necesidades de Aprendizaje.
- VI. Situaciones Propuestas.
- VII. Propósito de Aprendizaje: Organización de Unidades y Enfoques Transversales, Estándar de Aprendizaje.
- VIII. Materiales y Recursos.
- IX. Orientación para la Evaluación.

En la parte de Anexos se desarrolla un modelado de Programación Anual de manera sugerida respetando los componentes curriculares que los componen.

B UNIDAD DIDÁCTICA

Una unidad didáctica es una planificación a corto o mediano plazo que puede ser formulado desde una experiencia de aprendizaje, a través de una unidad de aprendizaje, proyecto de aprendizaje o módulo de aprendizaje, dependiendo de la decisión que se tome a nivel de la institución educativa o de docentes y el tiempo de duración que puede ser un mes, un bimestre o un trimestre. Por lo general, en el área de Educación Física se trabajan unidades de aprendizaje y proyectos desde la base de una experiencia de aprendizaje.

Los elementos estructurales sugeridos que se consideran en una unidad de aprendizaje son los siguientes:

- ✓ **Título de Unidad de Aprendizaje:** Se traslada de la organización de las unidades didácticas de la programación anual, debe ser corto y atractivo para los estudiantes.
- ✓ **Datos Informativos:** Corresponde los datos principales de la IE, del docente, del grado y sección y otros.
- ✓ **Propósitos de aprendizaje:** Corresponden a las competencias, capacidades y los desempeños seleccionados en la planificación anual para la unidad respectiva. Asimismo, en esta tabla se recomienda incorporar la evidencia, criterios y el instrumento de evaluación que permitirá al docente determinar las conclusiones descriptivas del logro de aprendizajes en relación al desarrollo de las competencias.
- ✓ **Enfoques transversales:** Se considera los enfoques transversales seleccionados para cada unidad en la planificación anual, precisando los valores y las actitudes que deben de demostrar los estudiantes con sus actuaciones y producciones.
- ✓ **Situación significativa:** Se genera a partir de las situaciones propuesta del Ministerio de Educación y del recojo de información referente a las características del estudiante, su contexto, la realidad social, cultural, económico y otros aspectos de su entorno.
- ✓ **Secuencia de sesiones:** Permite tener una visión panorámica de las sesiones y/o actividades de aprendizaje que se desarrollarán durante la unidad y/o proyecto de aprendizaje.
- ✓ **Evaluación:** Considera una evaluación formativa en el marco del enfoque de la corporeidad con la información planteada en los criterios de evaluación y el instrumento seleccionado.
- ✓ **Materiales y/o recursos:** Considera todos los materiales y recursos a utilizarse en las actividades de aprendizaje programadas para la unidad programática.

Por los motivos de la emergencia sanitaria a consecuencia de la propagación del COVID 19 dictada en nuestro país, el MINEDU ha optado como apoyo a los docentes generar una estrategia denominado “Aprendo en casa”, esta ventana de apoyo de carácter educativo, facilita desde guías, instructivos, manuales y otros documentos que permite fortalecer las competencias pedagógicas de los docentes del área y guiar el desarrollo de las competencias de los estudiantes. A partir de ello, se comparte a los maestros las orientaciones para una formulación adecuada de una planificación anual, unidades y actividades de aprendizaje desde una experiencia de aprendizaje.

C

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

Lee la siguiente definición que permitirá comprender y ampliar tus saberes.

Una EdA, es un conjunto de actividades que conducen a los y las estudiantes a enfrentar una situación, un desafío (reto) para solucionar problemas complejos. Para generar mayor impacto, estas actividades guardan relación entre sí y tiene una secuencia lógica.

Son potentes porque permite desarrollar el pensamiento complejo y sistémico, generalmente parten de una situación significativa que le permite al estudiante movilizar sus habilidades y capacidades para afrontar el reto planteado. Incluye ciertas características como:

- ✓ Se centra en el desarrollo de competencias.
- ✓ Considera las características de los estudiantes.
- ✓ Requiere del apoyo o de la mediación del docente.
- ✓ Busca fortalecer el aprendizaje autónomo.
- ✓ Hace uso de diferentes medios, herramientas y recursos de aprendizaje.



Es importante definir la estructura que maneja una experiencia de aprendizaje en la que se muestra los componentes mínimos y la relación que guarda entre ellos. Recuerda que es importante seguir la secuencia sugerida para evitar confusiones.

ESTRUCTURA DE UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



A continuación, analizamos cada componente de la Experiencia de Aprendizaje.

i. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

**Definición de una situación significativa**

Para muchos autores, una situación significativa es un problema o un desafío diseñado por los docentes con una intención pedagógica, se caracteriza por despertar inquietud, curiosidad o interés por parte de los y las estudiantes.

Una situación permite identificar y describir contextos específicos, ya sea a nivel personal, familiar, local, regional, nacional o global, reales o simulados, creados intencionalmente para el desarrollo de los aprendizajes de los estudiantes. **(Fascículo de AeC - MINEDU).**

Estas situaciones deben ser eminentemente retadoras, desafiantes y significativas para los estudiantes. La formulación del reto se recomienda hacer a través de interrogantes que lo lleva a reflexionar al estudiante y a movilizar sus capacidades y habilidades.

ii. MODELADO DE SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

Una situación, es una realidad que puede traer consigo un problema y cuando se pretende dar una alternativa de solución a través de retos desafiantes, esta realidad y/o situación, se convierte en una **situación significativa** e importante para los estudiantes y los docentes. A continuación, se presenta un ejemplo sugerido de un diseño de una situación significativa; para ello, previamente partimos de la definición de una enfermedad (problema) que es parte de la situación que se presenta.

“La obesidad, enfermedad del mundo rico”

La **obesidad**, es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal, este mal no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta tu riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer. (<https://www.mayoclinic.org>).

A partir del preámbulo anterior, notemos la siguiente situación significativa.

El 2020 y 2021 fue una experiencia diferente al resto de los años, por la declaratoria de la emergencia sanitaria como consecuencia de la propagación del Coronavirus COVID 19 en nuestro país. Esta situación problema, ha generado el confinamiento y una vida sedentaria de las familias y, se observa la disminución de la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas, así como las interacciones en las relaciones socioemocionales con los compañeros, afectando el desarrollo corporal y las posibilidades de movimiento que genera una vida activa y saludable, resultando finalmente los problemas de sobrepeso y la obesidad tal como manifestara Cesar Domínguez nutricionista de la INS, que este mal afecta actualmente a 42.3% de jóvenes, 32,3 % de los escolares, 33,1 % de los adultos mayores y, finalmente, al 23,9 % de los adolescentes.

Ante esta situación.

¿Qué debemos hacer para evitar el sobrepeso y la obesidad en las personas?

¿Qué hábitos saludables se recomienda practicar para mantener un cuerpo activo y saludable?

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra salud e interactuar de manera libre con nuestras familias?

Se recomienda partir dando a conocer la temática identificada como problema que sirva de colofón.

Es importante describir o situar el problema u oportunidad de aprendizaje, con hechos auténticos que haga reflexionar a los estudiantes.



Los retos tienen que ser desafiantes y significativas, que le permita al estudiante movilizar diversos recursos y tomar decisiones coherentes.

“Nos situamos y problematizamos la vida sedentaria que produce la enfermedad de la obesidad”

iii. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Se refiere a aquello que explícitamente se quiere lograr o fomentar a partir de una experiencia de **aprendizaje** planificada por los docentes o mediadores. Se relaciona de manera explícita tanto con la situación a enfrentar como con las competencias a desarrollar. (<https://autoayuda.minedu.gob.pe>). Responde a la pregunta ¿Qué van a aprender los estudiantes?

El propósito debe ser compartido con los estudiantes. Por esta razón, se recomienda partir de un diálogo con ellos, analizar la experiencia entre todos e identificar las competencias y capacidades que tendrían que movilizar para responder al reto de la experiencia de aprendizaje.

Para una mejor comprensión de los propósitos de aprendizaje se recomienda identificar dos connotaciones principales. Por un lado, un propósito que **guíe la planificación** de la actividad pedagógica del **docente** atendiendo las necesidades de aprendizaje de los estudiantes que incorpora: Competencias, capacidades, desempeños, estándar de aprendizaje y enfoques transversales; y, por otro lado, un propósito que oriente al **estudiante la meta a lograr** en una actividad de aprendizaje, es decir, qué productos o actuaciones debe evidenciar el estudiante como parte del aprendizaje logrado.



¿QUÉ HACER PARA ESTABLECER LOS PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE?

Para orientar la labor docente en la formulación de los propósitos de aprendizaje, nos guiaremos con la **EdA N° 1** del sexto ciclo de “Aprendo en casa”, que incorpora tres actividades de aprendizaje.

Antes, debemos establecer ciertos procedimientos sugeridos siguientes:

- ✓ Previamente, recurrimos a los resultados de la evaluación diagnóstica y las conclusiones del nivel de logro y la información referente a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes.
- ✓ Teniendo en cuenta esas necesidades de aprendizaje de los estudiantes, revisamos y analizamos detenidamente las **Actividades de la EdA** de la web de AeC.
- ✓ Identificamos el propósito de aprendizaje que responda a la interrogante ¿qué requieren aprender los estudiantes?, para tal efecto recurrimos al programa curricular del grado y seleccionamos la o las competencias que desarrolla la EdA, capacidades y habilidades que moviliza y, finalmente seleccionamos los desempeños que debe demostrar los estudiantes en sus actuaciones y producciones.

- ✓ Analizamos detenidamente el estándar de aprendizaje del ciclo y los desempeños del grado y a partir de ello formulamos los criterios con los cuales se debe evaluar las actuaciones y producciones de los estudiantes.

A continuación, ejemplificamos la selección de competencias, capacidades y desempeños para la EdA N° 1 de AeC.

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE PARA LA PLANIFICACIÓN

Según la lectura y análisis de la **EdA N° 1** de “AeC”, podemos inferir que el aprendizaje a lograr es **explorar, argumentar sobre los beneficios de las actividades físicas, así como seleccionar y planificar una rutina para la semana**, con el objetivo de beneficiar la salud de los integrantes de la familia. Según este preámbulo podemos darnos cuenta las competencias que se desarrollará con las actividades de esta EdA, asimismo, en la guía del docente de AeC, indica el desarrollo de las siguientes competencias.

Competencias y capacidades	Desempeño seleccionado y precisado
<p>Asume una vida saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprende su cuerpo. ✓ Se expresa corporalmente. 	<p>Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad y motivación) que produce la práctica de actividades físicas en relación a la salud (física, emocional, psicológica, etc.) con los miembros integrantes de su familia.</p>
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Muestra actitud de responsabilidad y respeto a sus miembros de la familia, teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas y promueve la integración entre ellos.</p>

PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE PARA EL ESTUDIANTE

Ahora notemos cómo debemos formular el propósito de aprendizaje para los estudiantes, si bien es cierto, este proceso no se presenta como tal en las guías del MINEDU, este es un aporte para comprender la razón de su formulación, dando mirada a la tarea que debe cumplir los estudiantes.

Se sugiere que la redacción del propósito sea directo y amigable, con la finalidad de brindar la comprensión de la evidencia que deben demostrar con sus actuaciones y producciones, se recomienda no utilizar terceras personas y/o verbos infinitivos. A continuación, ejemplificamos.

En esta experiencia de aprendizaje, explorarás y practicarás actividades físicas utilizando tus habilidades sociomotrices. Además, resolverás situaciones problemáticas en el juego y la vida cotidiana para mejorar tu salud y las relaciones con la familia; junto con ellos, construirás y practicarás una rutina de actividades físicas que te permitirá experimentar momentos de alegría y apreciarse más.

iv.

ENFOQUES TRANSVERSALES

Los enfoques transversales también son parte de los propósitos de aprendizaje, porque los estudiantes requieren evidenciar en sus producciones y actuaciones la práctica de valores y actitudes positivos sugerentes. Entonces, definamos ¿qué es enfoque transversal?

Los enfoques transversales, aportan concepciones sobre las personas, su relación con los demás, con el entorno y con el espacio común, y se traducen en formas específicas de actuar, que constituyen valores y actitudes que la comunidad escolar debe esforzarse por demostrar en la dinámica diaria de la escuela. Los enfoques transversales se impregnan en las competencias que se busca que los estudiantes desarrollen; orientan en todo momento el trabajo pedagógico en el aula e imprimen características a los diversos procesos educativos. **(Adaptada del Fascículo AeC - MINEDU).**

Informados sobre lo que significa enfoques transversales, seleccionamos el enfoque, los valores y las actitudes que deben demostrar los estudiantes durante el desarrollo de las actividades de aprendizaje. Es importante aclarar que los enfoques, los valores y las actitudes seleccionados deben tener relación con el propósito de aprendizaje y su priorización como parte del proceso de diagnóstico.

Ejemplo:

Enfoque Transversal	Valores	Actitud a demostrar
Enfoque de derechos.	Libertad y responsabilidad.	Los estudiantes promueven acciones de responsabilidad , cuidado de los otros y evita la discriminación durante el desarrollo de la actividad física.

v.

EVIDENCIAS Y CRITERIOS

Para el análisis de la información sobre logros y dificultades de los estudiantes en la interacción pedagógica para una adecuada retroalimentación, se utiliza las evidencias según los criterios de evaluación establecidos en un instrumento, para ello es necesario comprender el concepto y/o definición de cada uno de ellos.

¿Qué es evidencia de Aprendizaje?

Las evidencias de aprendizaje son **producciones y/o actuaciones** realizadas por los estudiantes en situaciones definidas y como parte integral de su proceso de aprendizaje, mediante las cuales se puede interpretar e identificar lo que han aprendido y el nivel de logro de la competencia que han alcanzado con relación a los propósitos de aprendizaje establecidos, y cómo lo han aprendido. **(Resolución Viceministerial N° 094-2020-MINEDU).**

¿Qué son criterios de Evaluación?

Son el referente específico para el juicio de valor sobre el nivel de desarrollo de las competencias, describen las características o cualidades de aquello que se quiere valorar y que **deben demostrar los estudiantes en sus actuaciones** ante una situación en un contexto determinado. **(Resolución Viceministerial N° 094-2020-MINEDU).**

Los criterios de evaluación se plasman en un instrumento.

Formulamos las evidencias y criterios de evaluación

En seguida se formula las evidencias y los criterios para cada competencia.

- ✓ Ya hemos definido los propósitos de aprendizaje y por tanto contamos con las competencias, las capacidades y desempeños seleccionados.
- ✓ El punto siguiente es, analizar los desempeños de grado y estándar de aprendizaje del ciclo por competencia.
- ✓ Para el caso de **evidencia** según el propósito a lograr, se formula una expresión que englobe el producto o actuación a presentar por parte del estudiante.
- ✓ Para los **criterios**, se precisa acciones que deben demostrar los estudiantes en el transcurso de sus producciones y actuaciones.

A continuación, se ejemplifica la formulación de criterios de evaluación:

Competencias	Evidencias	Criterios
Asume una vida saludable.	Argumentación y selección de actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explica con criterio los beneficios de actividades físicas para la salud. ✓ Selecciona actividades físicas adecuados para la rutina.
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Diseño y ejecución de una rutina de actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrolla la secuencia de actividades de la rutina con participación de los demás. ✓ Lidera la ejecución de la rutina disfrutando en familia.

vi. SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Una experiencia de aprendizaje, trae consigo actividades de manera secuencial. En este caso la EdA 01 del área de Educación Física de “Aprendo en casa”, muestra tres actividades que tienen una secuencia lógica y continua, quiere decir, hay un orden en su desarrollo lo cual se detalla a continuación:

- Actividad 1:** Exploramos diferentes actividades físicas que benefician mi salud y la de mi familia.
- Actividad 2:** Seleccionamos y practicamos actividades físicas preferidas para nuestra rutina de ejercicios.
- Actividad 3:** Construimos una rutina interdiaria de actividades físicas.

Como podemos observar en el listado de actividades, existe una correlación en su ejecución, es decir, primero se explora, luego se selecciona la acción motriz a desarrollarse para finalmente construir y ejecutar una rutina de actividades físicas que beneficien la salud de la familia combatiendo así la obesidad y el sedentarismo.

Para orientar a los docentes de cómo se contextualiza y adecúa las actividades de una **EdA** para la mediación e interacción pedagógica con los estudiantes; a continuación, se muestra el modelado de la formulación de actividades de aprendizaje tomadas de la EdA 1 de AeC para el VI Ciclo.

ACTIVIDAD 1

“Exploramos diferentes actividades físicas que benefician mi salud y la de mi familia”

En esta actividad lo que necesitas son argumentos muy convincentes para tu familia, que las actividades físicas son importantes para la salud; entonces, lee las lecturas sugeridas que te permitirán identificar los beneficios y asimismo conocer las actividades físicas moderadas y fuertes.



LECTURA 1 “Actividad Física”

Se considera actividad física, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21 a 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Un nivel adecuado de actividad física regular: reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas. Mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. (<https://bit.ly/3bRGel8>).

A partir de la lectura 1 reflexionamos respondiendo a las siguientes interrogantes:

- a. Entendiéndose que, el **estilo de vida** se refiere a las conductas e intereses sobre la actividad física y los hábitos alimenticios, **¿qué estilo de vida predomina en tu seno familiar? ¿por qué?**

.....

.....

.....

.....

.....

- b. Según la lectura, indica a continuación **¿qué tipo de actividades físicas realizas y por qué?**

.....

.....

.....

.....



LECTURA 2 “Ideas de ejercicios y actividad física”

Vamos con la 2da. Lectura.



La actividad aeróbica eleva la frecuencia cardíaca y la mantiene durante un tiempo. Esto aumenta la cantidad de oxígeno que es enviada al corazón y a los músculos. Con el tiempo, este tipo de actividad es beneficiosa para el corazón, los músculos, el estado de ánimo y la autoestima, y aumenta la cantidad de energía que se tiene. Puede reducir la presión arterial, el colesterol, el azúcar en la sangre, la grasa corporal, la ansiedad y la depresión, así como la fatiga.

¿Cómo encontrar la actividad adecuada?

Los expertos recomiendan hacer actividades moderadas o actividades intensas de forma regular.

A continuación, se presentan algunas ideas para ambos tipos de actividades. Usted puede intensificar las actividades moderadas de la columna izquierda haciéndolas con mayor rapidez o con más dificultad.

Intensidad Moderada

Ejercicio General

- ✓ Caminar a paso ligero.
- ✓ Ejercicios de calistenia.
- ✓ Baile aeróbico de bajo impacto.
- ✓ Trotar en un pequeño trampolín.
- ✓ Ejercicio leve a moderado con uso de máquinas de gimnasio.

Actividades al aire libre

- ✓ Pescar y cazar.
- ✓ Jugar al **frisbee** (lanzamiento de plato volador).
- ✓ Juegos como la rayuela o quemados.
- ✓ Jugar en equipo en el patio.

Actividades en el hogar

- ✓ Barrer, pasar la aspiradora y fregar el piso.
- ✓ Lavar los utensilios de cocina.
- ✓ Asear a las mascotas.
- ✓ Cortar el césped en el jardín con máquina.

Intensidad Fuerte

Ejercicio General

- ✓ Camina cuesta arriba, trotar o correr.
- ✓ Ejercicios de calistenia intensa.
- ✓ Baile aeróbico de alto impacto.
- ✓ Salto de sogá.
- ✓ Usar bicicleta fija.

Actividades al aire libre

- ✓ Montar a caballo (a trote o galope).
- ✓ Deportes competitivos como fútbol, voleibol, etc.
- ✓ Caminatas con una mochila.
- ✓ Ciclismo de montaña.

Actividades en el hogar

- ✓ Transportar escalera en peso de un lugar a otro.
- ✓ Cargar cajas de mayor peso.
- ✓ Excavar en alguna parte del jardín.
- ✓ Preparar mezcla para levantar una pared.

A partir de la lectura 2 y la lista de actividades físicas de intensidad moderada y fuerte, reflexionamos respondiendo a las siguientes interrogantes:

- c. Del listado de actividades de la tabla anterior, selecciona aquellas que más te agradan y puedas practicar con tu familia, si es posible incluyes otras.

.....

- d. De acuerdo a las lecturas sobre actividades física y su beneficio para la salud, escribe el diálogo, la explicación y argumentación que tendrás con tu familia. La intención es convencer su comprensión y su práctica.

.....

- e. Ahora que conocemos los beneficios de la práctica de actividades físicas para nuestra salud, debemos tener presente la realización de actividades de calentamiento y relajación, para evitar problemas de desgarro muscular, lesiones en las articulaciones y otras partes del cuerpo.

Para conocer sobre estas actividades físicas realizarás una práctica individual. Luego, cuando te sientas seguro de tu desempeño, invitarás a tu familia a realizar una práctica junto contigo.

PRÁCTICA INDIVIDUAL

Tomar en cuenta las siguientes recomendaciones.

- a. **Tomar el pulso:** Antes y después de la actividad física, tómate el pulso y registra en la ficha. Para tu conocimiento te damos a conocer la referencia de pulsaciones esperadas según edad.

Cantidades de pulsaciones en reposo según edad

- ✓ Niños y niñas de 10 años a más y personas adultas: 60 a 100 latidos por minuto.
- ✓ Deportistas y atletas bien entrenados: de 40 a 60 latidos por minuto.

FICHA DE PULSACIONES

Apellidos y Nombres:

FECHA	Registro del Pulso/minuto	
	Antes de la activación corporal	Después de la activación corporal

- b. Activación corporal:** Ahora, realiza la activación corporal. Efectúa desplazamientos lentos, moviendo todas las articulaciones y realizando estiramientos suaves. Esta actividad debe durar de 5 a 12 minutos.
- c. Secuencia de ejercicios:** Te proponemos la siguiente secuencia, pero puedes optar por otras, según tus gustos y posibilidades.
- ✓ **Salto lateral:** Saltar con ambos pies sobre un objeto colocado en el piso (10 repeticiones).
 - ✓ **Abdominales:** Decúbito dorsal en el piso, flexionar el cuerpo hacia adelante con los brazos extendidos tratando de tocar las puntas de los pies (10 repeticiones).
 - ✓ **Fuerza de brazos:** Decúbito ventral sobre el piso, desde la flexión de brazos levantar el cuerpo paralelo al piso (10 repeticiones).
 - ✓ **Agilidad y coordinación:** Se desarrolla en 4 tiempos: Inicia de pie; segundo en cuclillas; tercero en posición de plancha; cuarto juntar los pies, colocarse en cuclillas y saltar estirando brazos para llegar a la posición inicial (10 repeticiones).
- d. Actividad de relajación y respiración:** Realiza ejercicios suaves durante 5 a 8 minutos para que tu estado corporal vuelva a la normalidad. Mientras haces esto, respira (inhala profundamente y exhala con suavidad) y relájate cerrando los ojos.

REFLEXIONAMOS SOBRE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA

A continuación, te invito a reflexionar dando respuestas a las interrogantes siguientes:

- ✓ ¿Cómo te sientes luego de realizar los ejercicios planteados?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ✓ ¿Qué partes de tu cuerpo has fortalecido con cada actividad física?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Es importante realizar actividades físicas con frecuencia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ ¿Consideras que es importante realizar ejercicios y que participe los integrantes de la familia? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ ¿Cuál ha sido tu nivel de logro en las actitudes mencionadas en el cuadro? Marca con un aspa según corresponda.

Actitudes	Siempre	Muchas veces	Pocas Veces	Nunca
Responsabilidad.				
Solidaridad.				
Cuidado de sí mismo.				
Cuidado de los demás.				
No discriminación.				
Total				

Evalúa y reflexiona sobre los resultados de tus actitudes, conversa con tu familia para mejorar si hubiera dificultades.



ACTIVIDAD 2

“Seleccionamos y practicamos actividades físicas preferidas para nuestra rutina de ejercicios”

En la primera actividad exploraste e indagaste con tu familia sobre los beneficios de las actividades físicas en la salud y conociste actividades de intensidad moderada y fuerte.

En esta actividad, elegirás y realizarás actividades físicas que se adecúen a sus necesidades y posibilidades con tu familia. Además, puedes buscar otras opciones de actividades físicas, como las que recuerdas de tu experiencia en el colegio o las que puedas crear. ¡Eso sería fantástico!



1. Observa las imágenes del cuadro anterior y responde a las siguientes preguntas:

¿Cuál de las actividades físicas de la imagen puedes considerar en la rutina de ejercicios para desarrollar con tu familia? ¿por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué otras actividades físicas propones? Grafícalos y nómbralos en cada imagen.

2. A continuación, te propongo realizar un juego denominado “Cruzar el campo minado”, para eso tienes que realizar las siguientes acciones:
- ✓ Tómame el pulso y anota en tu ficha elaborado en la actividad anterior y no olvides que al final del juego también debes tomarte el pulso.
 - ✓ Recuerda que debes realizar el calentamiento corporal antes de realizar el juego, con ejercicios de trotes suaves, movilidad articular y estiramientos en un tiempo de 5 a 12 minutos.

DESARROLLAMOS EL JUEGO “CRUZAR EL CAMPO MINADO”

ORGANIZACIÓN DEL JUEGO

- ✓ Se requiere un espacio abierto y libre, lo cual se debe demarcar.
- ✓ Como materiales utiliza conos, baldes, platillos, bancos, sillas, palos, etc.
- ✓ Vendas para cubrir los ojos de los jugadores que cruzan el campo minado.
- ✓ Cronómetro para control de tiempo.
- ✓ Tizas u otro material para demarcar la partida y la meta.



REGLAS A CUMPLIR

- ✓ Parten desde una línea de salida hasta cruzar la línea de meta.
- ✓ Si la persona que cruza el campo minado, choca con las minas, es eliminado del juego.
- ✓ La forma de guiar es a través de la voz, utilizando sólo las palabras (izquierda, derecha y avanza).
- ✓ Cuando el jugador choca con la mina, los integrantes del otro equipo sonarán como bomba.

**DESARROLLO DEL JUEGO**

- ✓ Se requiere juegos en pareja, uno vendado los ojos desde una partida cruza el campo minado.
- ✓ La pareja, desde la meta de llegada, guía el paso de su compañero del campo minado, evitando que choque con los obstáculos que son minas.
- ✓ El tiempo se controla desde el sonido del silbato u otro hasta que pase la línea de meta.
- ✓ Gana, quien cruza el campo minado en menor tiempo.



3. Tomando como referencia el juego realizado, elige una actividad física de tu preferencia y practica regularmente con todos los miembros de tu familia, utiliza variaciones y diferentes materiales. Al culminar la actividad es importante que preguntes a los demás lo siguiente:
 - ✓ ¿Qué le pareció el juego, fue divertido, algo faltó, estuvieron bien claros las reglas de juego, respetaron las reglas?
 - ✓ A partir de ello, dale la oportunidad a los demás a elegir los juegos o la actividad física, que expliquen las reglas y desarrollen el juego nuevo.

- ✓ El **reto** es escribir la organización, las reglas y el desarrollo del juego nuevo o actividad física y explicar la importancia que tiene su realización en el entorno de tu familia. Utilice el cuadro siguiente:

Nombre del Juego/Actividad:		
Organización del juego	Reglas a cumplir	Desarrollo del juego
.....
.....

4. Has concluido la segunda actividad, ¡te felicito es un gran logro!, sin embargo, te invito a reflexionar respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Qué fue lo que más te ha gustado de la segunda actividad? ¿por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué relación encuentras entre la práctica de actividad física y la salud?

.....

.....

.....

.....

.....

5. ¿Cuál ha sido tu nivel de logro en las actitudes mencionadas en el cuadro? Marca con un aspa según corresponda.

Actitudes	Siempre	Muchas veces	Pocas Veces	Nunca
Responsabilidad.				
Solidaridad.				
Cuidado de sí mismo.				
Cuidado de los demás.				
No discriminación.				
Total				

Evalúa y reflexiona sobre los resultados de tus actitudes, conversa con tu familia para mejorar si hubiera dificultades.

ACTIVIDAD 3

“Construimos una rutina interdiaria de actividad física”

¡Bienvenido a la tercera actividad!

Para desarrollar la tercera actividad, te invito a leer el siguiente diálogo entre María y su abuelita.



Me imagino que como María has tenido una excelente experiencia de jugar o hacer actividades físicas con tu familia, entonces nuestro **reto de hoy será diseñar una rutina de ejercicios con la familia para incorporar en la vida diaria y así gocen de los beneficios.**

Reúne a los miembros de tu familia y reflexiona con interrogantes cumpliendo las siguientes acciones:

1. REFLEXIONAMOS PARA CREAR LAS RUTINAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Antes hagamos que participen y respondan nuestras familias a las siguientes preguntas y anótalos.

a. ¿Por qué es importante realizar una rutina de actividades físicas en familia?

.....
.....
.....
.....

- b. ¿Cuándo y con qué frecuencia se debe realizar una rutina de actividades físicas?

.....

.....

.....

.....

Para reforzar las opiniones de los integrantes de la familia analicemos la siguiente lectura y tengamos en claro ¿qué actividades físicas vamos a realizar?

Según la Organización Mundial de la Salud, cualquier actividad es una actividad física. Por tanto, estas pueden ser: físicas (ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.); recreativas (juegos, no requieren reglas definidas); y lúdicas o deportivas (juegos adaptados a los deportes).

- ✓ Por tanto, deben considerar actividades físicas, recreativas, lúdicas y deportivas.
- ✓ Las actividades físicas se desarrollarán tres veces por semana, según la disponibilidad de tiempo de los miembros de la familia.
- ✓ Se sugiere realizar actividades físicas diferenciadas cada día. Por ejemplo, el día 1: ejercicios físicos, el día 2: juegos, etc.
- ✓ Cada integrante puede proponer la actividad física de su preferencia. Todos deben realizar una propuesta y comprometerse con su desarrollo.
- ✓ Las actividades físicas seleccionadas deben estar acorde a las necesidades de la familia.
- ✓ Cada actividad sugerida puede ser desarrollada en uno de los tres días, según la necesidad de su práctica.
- ✓ Consideren el espacio y los materiales disponibles en casa para la selección de las actividades físicas.

Para crear las rutinas con actividades físicas variadas es importante tener en cuenta las consideraciones siguientes:

Aspecto	Descripción (sugerencias)
¿Con qué frecuencia se deben realizar las actividades físicas?	Se propone realizar tres veces por semana de manera discontinua: lunes, miércoles y viernes o martes, jueves y sábados.
¿En qué momento del día se aconseja realizar las actividades físicas?	Por las mañanas o tardes, teniendo en cuenta la disponibilidad de tiempo de la familia.
¿Cuánto tiempo debe durar la ejecución de actividades físicas por día?	Se sugiere entre 20 a 30 minutos por rutina y según las condiciones físicas y emocionales se puede incrementar gradualmente.

2. CREAMOS LAS RUTINAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Después de la reflexión, es necesario recordar las actividades físicas que se han seleccionado en la actividad anterior y proponer en equipo otras, según las posibilidades y limitaciones de los integrantes de la familia.

Escribe la secuencia de las actividades físicas que conforman cada rutina.

PRIMER DÍA DE RUTINA

Nº Rut.	Nombre Rutina	Secuencia de Actividades	Tiempo
01		30'

SEGUNDO DÍA DE RUTINA

Nº Rut.	Nombre Rutina	Secuencia de Actividades	Tiempo
02		30'

TERCER DÍA DE RUTINA

Nº Rut.	Nombre Rutina	Secuencia de Actividades	Tiempo
03	

Ahora que ya tienes las rutinas establecidas, desarrolla con tu familia una de ellas, graba un video corto o toma fotografías y envía como evidencia.

Importante: Para cada rutina se recomienda variar las actividades físicas; sin embargo, para enlazar mejor las secuencias se puede repetir en otros días.

Con las rutinas establecidas para la semana, llene la tabla con la información que corresponde para cada día.

Rutina semanal de actividades físicas familiares				
DÍA	HORA	NOMBRE DE LA RUTINA	MATERIALES	RESP.
Lunes				
Miércoles				
Viernes				

3. EVALUAMOS NUESTRAS ACTITUDES

¿Cuál ha sido tu nivel de logro en las actitudes mencionadas en el cuadro?

Marca con un aspa según corresponda.

Actitudes	Siempre	Muchas veces	Pocas Veces	Nunca
Responsabilidad.				
Solidaridad.				
Cuidado de sí mismo.				
Cuidado de los demás.				
No discriminación.				
Total.				

Evalúa y reflexiona sobre los resultados de tus actitudes, conversa con tu familia para mejorar si hubiera dificultades.



4. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Este instrumento servirá para evaluar las evidencias según los criterios establecidos de las tres actividades planificadas en la experiencia de aprendizaje, no olviden que, bajo el enfoque formativo de la evaluación, nuestra mirada como docente es identificar las fortalezas y dificultades que muestran nuestros estudiantes y según ello brindar una retroalimentación oportuna y adecuada.

Competencias seleccionadas		Asume una vida saludable.				Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.				Conclusiones Descriptivas
		Argumentación y selección de actividades físicas.				Diseño y ejecución de una rutina de actividades físicas.				
		01				02				
N°	Apellidos y Nombres	Explica con criterio los beneficios de actividades físicas para la salud.		Selecciona actividades físicas adecuadas para la rutina.		Desarrolla la secuencia de actividades de la rutina con participación de la familia.		Lidera la ejecución de la rutina disfrutando en familia.		Nivel de Logro alcanzado
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
01										
02										
03										
04										
...										



ANEXOS

ANEXO 01

PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN ANUAL DESARROLLADO

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 DRE	: AYACUCHO
1.2 UGEL	:
1.3 I.E.	:
1.4 CICLO	: VI
1.5 Grado y Sección	: 1ro "A"
1.6 Horas Semanales	: 2
1.7 Director(a)	:
1.8 Docente	:

II. DESCRIPCIÓN GENERAL:

Las estudiantes del VI ciclo, vivirán experiencias de aprendizaje que les permita interpretar información obtenida para mejorar su calidad de vida; y, a la vez replantear sus hábitos saludables, higiénicos y alimenticios, incorporando prácticas saludables para su organismo. Estas acciones serán posibles teniendo un sentido de cooperación en las adecuaciones, adaptaciones y/o modificaciones que propongan el grupo con quienes realizan las actividades; así como el uso de estrategias de cooperación y oposición teniendo en cuenta los diferentes elementos técnicos y tácticos que se pueden dar en la práctica de actividades físicas. El desarrollo motriz será posible al aceptar sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal, que le permita realizar secuencias de movimientos coordinados.

Estas actividades planificadas se lograrán desarrollar al complementar con las competencias y enfoques transversales que permitan consolidar sus aprendizajes.

III. CALENDARIZACIÓN:

PERIODO	INICIO	TERMINO	N° DE SEMANA
BIMESTRE I	15 de marzo	14 de mayo	09
Vacaciones	17 de mayo	21 de mayo	01
BIMESTRE II	24 de mayo	23 de julio	09
Vacaciones	26 de julio	06 de agosto	02
BIMESTRE III	09 de agosto	07 de octubre	09
Vacaciones	11 de octubre	15 de octubre	01
BIMESTRE IV	18 de octubre	17 de diciembre	09
TOTAL DE SEMANAS DE TRABAJO			36

IV. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA:

Área /grado	Competencia	Reporte SIAGIE 2020	Descripciones que amplíen o aporten el nivel de desarrollo de la competencia del estudiante.			Conclusión sobre el desarrollo de la competencia.
		Nivel de logro alcanzado.	Portafolio y/o cuaderno de trabajo.	Carpeta de recuperación.	Otros (Entrevista a docentes o padres de familia).	
Educación Física 1° A	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	El 6.25% de estudiante tiene un nivel de logro de la competencia y un 93.75 % no han desarrollado la competencia en el año 2020.	No cuenta con portafolio, ya que la competencia no fue priorizada.	No fue posible recabar información.	De un total de 27 estudiantes se ha podido tener comunicación con 3 padres de familia, quienes manifiestan que sus hijas no han desarrollado la competencia por no ser la priorizada.	La prioridad es muy alta ya que el 93.75 % de estudiantes no han tenido calificación en el año 2020.
	Assume una vida saludable.	El 31.25% de las estudiantes tienen un nivel de desarrollo de la competencia en logrado. El 68% tiene un desarrollo de la competencia en proceso.	La mayoría de las estudiantes cuentan con las evidencias organizadas en el año 2020.	No fue posible recabar información.	No se tuvo comunicación con el docente del 2020. De un total de 27 estudiantes se ha podido tener comunicación con 3 padres de familia, quienes manifiestan que sus hijas han desarrollado la competencia priorizada.	Se concluye que, en esta competencia el 68% de las estudiantes requieren fortalecer la competencia.
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	El 6.25% de estudiante tiene un nivel de logro de la competencia y un 93.75 % no han desarrollado la competencia en el año 2020.	No cuenta con portafolio, ya que la competencia no fue priorizada.	No fue posible recabar información.	De un total de 27 estudiantes se ha podido tener comunicación con 3 padres de familia, quienes manifiestan que sus hijas no han desarrollado la competencia por no ser la priorizada.	La prioridad es muy alta ya que el 93.75 % de estudiantes no han tenido calificación en el 2020.

V. IDENTIFICACIÓN DE LAS NECESIDADES DE APRENDIZAJES:

COMPETENCIAS	NECESIDADES DE APRENDIZAJE
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Consolidar la movilización de la capacidad “ Comprende su cuerpo ”, ya que se dificultan en mostrar su coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos). Asimismo, consolidar la expresión corporal , ya que se dificulta en resolver situaciones motrices, realizar técnicas de expresión motriz y aún se dificultan en expresar emociones ideas y sentimientos a través de su cuerpo para

	encontrarse consigo mismo y con los demás.
Asume una vida saludable.	Fortalecer: La comprensión de las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud. Incorporar prácticas que mejoran su calidad de vida.
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Consolidar Las relaciones con sus pares utilizando sus habilidades sociomotrices. Crear y aplicar estrategias y tácticas de juego.

VI. SITUACIONES PROPUESTAS:

N°	SITUACIÓN	TÍTULO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE
1	Ciudadanía y convivencia en la diversidad.	Valoramos y practicamos actividades físicas con participación de nuestra familia.
2	Trabajo y emprendimiento en el siglo XXI.	Exploramos y practicamos diferentes iniciativas de actividad física para mejorar nuestra calidad de vida.
3	Salud y conservación ambiental.	Asumimos acciones para preservar la salud y el ambiente.
4	Logros y desafíos del país en el Bicentenario.	Reflexionamos sobre el bicentenario para asumir compromisos en la construcción de un país mejor.
5	Ciudadanía y convivencia en la diversidad.	Proponemos una ciudadanía activa y vigilante.
6	Salud y conservación ambiental.	Conservamos nuestra salud y el ambiente con responsabilidad.
7	Descubrimiento e innovación.	Nos preparamos para innovar y potenciar nuestros recursos.
8	Salud y conservación ambiental.	Nos alimentamos saludablemente y realizamos actividad física para vivir mejor.
9	Ciudadanía y convivencia en la diversidad.	Asumiendo compromisos para los desafíos del bicentenario.

VII. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE, ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE Y ENFOQUES TRANSVERSALES:

COMPETENCIAS, CAPACIDADES Y DESEMPEÑOS		Organización de las UA, Situaciones y Enfoques Transversales.								
		Unidades de Aprendizaje								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Situaciones planteadas								
		1	...							
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p> <p>Comprende su cuerpo.</p> <p>Se expresa corporalmente.</p>	Muestra coordinación (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas para afianzar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.									
	Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados orientándose en un espacio y un tiempo determinado en interacción con los objetos y los otros, tomando conciencia de su cuerpo en la acción.									
	Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividades físicas diversas. Representa secuencias de movimiento y gestos corporales propios de las manifestaciones culturales de su región.		X							
	Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) para encontrarse consigo mismo y con los demás.									
<p>Asume una vida saludable</p> <p>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</p> <p>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p>	Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad y motivación) que produce la práctica de actividad física en relación a la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.		X							
	Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones de causa-efecto entre los principales trastornos posturales, de desplazamiento y alimenticios para prevenirlos.			X						
	Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física y utiliza los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar la calidad de vida y en relación a sus características personales. Ejemplo: los estudiantes se hidratan antes, durante y después de la práctica de actividad física.									

	Incorpora prácticas de higiene personal y ambiental al tomar conciencia de los cambios (físicos, orgánicos y psicológicos) que experimenta su cuerpo en la práctica de actividad física y en las actividades de la vida cotidiana dentro y fuera de la escuela.									
	Reconoce su estado nutricional y sus hábitos alimenticios, y como impactan en su salud integral, y propone mejorar para potenciar su bienestar físico y mental.									
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Se relaciona con sus compañeros en diversos entornos interactuando de manera asertiva. Valora el juego como manifestación social y cultural de los pueblos, y evita todo tipo de discriminación en la práctica de actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras).									
Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras) y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.	X	X							
Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	Aplica de manera colectiva estrategias ofensivas y defensivas en juegos predeportivos y deportivos utilizando los fundamentos tácticos y técnicos adecuados a las variaciones del entorno y las reglas.									
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC, personaliza entornos virtuales.	Navega en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.									
Gestiona información del entorno virtual.	Clasifica información de diversas fuentes y entornos teniendo en cuenta la pertinencia y exactitud del contenido reconociendo los derechos de autor. Ejemplo: accede a múltiples libros digitales obteniendo información de cada uno de ellos en un documento y citando la fuente.	X								
Interactúa en entornos virtuales.	Registra datos mediante hoja de cálculo que le permita ordenar y secuenciar información relevante.									
Crea objetos virtuales en diversos formatos.	Participa en actividades interactivas y comunicativas de manera pertinente cuando expresa su identidad personal y sociocultural en entornos virtuales determinados, como redes virtuales, portales educativos y grupos en red. Ejemplo: participa en un proyecto colaborativo virtual de educación ambiental y tecnología, y recopila evidencias (foto, videos y propuestas) utilizando foros y grupos.									
	Utiliza herramientas multimedia e interactivas cuando desarrolla capacidades relacionadas con diversas									

	áreas del conocimiento. Ejemplo: resuelve problemas de cantidad con un software interactivo mediante videos, audios y evaluación.	X								
	Elabora proyectos escolares de su comunidad y localidad utilizando documentos y presentaciones digitales.									
	Desarrolla procedimientos lógicos y secuenciales para plantear soluciones a enunciados concretos con lenguaje de programación de código escrito bloques gráficos. Ejemplo: elabora un diagrama de flujo para explicar la preparación de un pastel.									
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. Define metas de aprendizaje. Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva.									
	Organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.									
	Revisa la aplicación de estrategias, procedimientos, recursos y aportes de sus pares para realizar ajustes o cambios en sus acciones que permitan llegar a los resultados esperados.	X								
	Explica las acciones realizadas y los recursos movilizados en función de su pertenencia al logro de las metas de aprendizaje.	X								
ENFOQUES TRANSVERSALES:										
Enfoque de derechos.	X									
Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad.										
Enfoque intercultural.										
Enfoque igualdad de género.										
Enfoque ambiental.										
Enfoque orientación al bien común.	X									
Enfoque búsqueda de la excelencia.	X									

VIII. ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE:

VI CICLO	
COMPETENCIA	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJES
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo. Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.
Asume una vida saludable.	Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos y el origen de los alimentos, promueve el consumo de alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental. Analiza los hábitos perjudiciales para su organismo. Realiza prácticas de

	higiene personal y del ambiente. Adopta posturas adecuadas para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan. Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales y colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica. Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Se desenvuelve en los entornos virtuales cuando integra distintas actividades, actitudes y conocimientos de diversos contextos socioculturales en su entorno virtual personal. Crea materiales digitales (presentaciones, videos, documentos, diseños, entre otros) que responde a necesidades concretas de acuerdo a sus procesos cognitivos y la manifestación de su individualidad.
Gestiona sus aprendizajes de manera autónoma.	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma al darse cuenta lo que debe aprender al distinguir lo sencillo o complejo de una tarea, y por ende define metas personales respaldándose en sus potencialidades. Comprende que debe organizarse lo más específicamente posible y que lo planteado incluya las mejores estrategias, procedimientos, recursos que le permitan realizar una tarea basado en sus experiencias. Monitorea de manera permanente sus avances respecto a las metas de aprendizaje previamente establecidas al evaluar el proceso de realización de la tarea y realiza ajustes considerando los aportes de otros grupos de trabajo mostrando disposición a los posibles cambios.

IX. MATERIALES Y RECURSOS:

MATERIALES	RECURSOS EDUCATIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Pelotas. • Materiales reciclados. • Materiales con los que se cuenta en casa. • Otros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Canales de acceso a la estrategia Aprendo en Casa (TV, radio, plataforma y tableta). - Plataformas: Aprendoencasa.pe, Perueduca.pe. - Gestor de aprendizajes (Google classroom). - Mediación sincrónica (Google meet). - Mediación asincrónica (WhatsApp, llamadas telefónicas y entre otros).

X. ORIENTACIÓN PARA LA EVALUACIÓN:

EVALUACIÓN	ORIENTACIONES
Diagnóstica.	<p>Se lleva a cabo a través de la evaluación de los insumos como: portafolio/cuaderno de las y los estudiantes del año 2020, el progreso de los aprendizajes de las y los estudiantes en el SIAGIE, las carpetas de recuperación y otros.</p> <p>Cabe precisar, que la evaluación diagnóstica, no sólo se aplica al inicio del año lectivo, sino que es permanente durante todo el proceso de desarrollo de</p>

	las acciones educativas durante el año, para orientar una mediación pedagógica permanente y una retroalimentación oportuna a las y los estudiantes.
Para el aprendizaje.	El proceso de evaluación para el aprendizaje tiene como finalidad la mejora continua de los procesos de aprendizaje y el desarrollo de las competencias a través de la retroalimentación y, a la par, la mejora continua de los procesos de enseñanza a través de la reflexión.
Del aprendizaje.	La finalidad es determinar el nivel de logro alcanzado en el desarrollo de una competencia, los criterios se utilizarán para observar la combinación de todas sus capacidades durante una acción de respuesta a la situación planteada.

Ayacucho, abril de 2021

.....
V.B. Director

.....
Prof. Educación Física

ANEXO 02

PROPUESTA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE DESARROLLADO

“EXPLORAMOS Y PRACTICAMOS DIFERENTES INICIATIVAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución Educativa	:
1.2 Bimestre/Trimestre	: I
1.3 Duración	: 3 Semanas (26 de abril al 14 de mayo)
1.4 Ciclo	: VI
1.5 Grado y Sección	: 1 ^{er} Grado “A”
1.6 Horas Semanales	: 2 horas
1.7 Docente	:
1.8 Director	:

II. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:

La emergencia sanitaria producida por la COVID-19, ha afectado la situación económica y las condiciones de vida activa y saludable de las familias en nuestra región.

Christian de la Cruz, Director Académico de Team Academy Perú¹, nos dice: “el emprendimiento social, ha ido en aumento en la medida en que los habitantes buscan solucionar los problemas que se suscitan en sus comunidades, viendo la necesidad como una oportunidad, en lugar de una limitación. Los emprendedores constituyen una fuerza creativa motivadora para el pueblo peruano”. Ellos promueven la idea de que todos tienen la capacidad de ser agentes de cambio, de afrontar los problemas más apremiantes, a través de proyectos innovadores en solidaridad con otros. Por ello, es relevante promover la cultura de una vida activa y saludable y capacidades para el emprendimiento en los estudiantes. Asimismo, la emergencia sanitaria también ha afectado la salud y el bienestar socioemocional de las familias, necesarios para el desarrollo de actividades laborales, el aprendizaje y para la vida activa diaria. La actividad física forma parte de un estilo de vida saludable, favoreciendo la salud física, mental y emocional de las personas. Así, podemos mantener un peso saludable, aliviar el estrés, incrementar la autoestima y mejorar nuestras relaciones sociales.

Ante las situaciones problema planteadas en el párrafo anterior, ¿Cómo podemos contribuir a mejorar la salud postural y el bienestar socio emocional que favorezca un estilo de vida saludable, peso saludable, aliviar el estrés, incrementar la autoestima y mejorar las relaciones sociales?

Ante este contexto, es importante encontrar alternativas con creatividad e ingenio que atenúen el impacto de la pandemia y los problemas descritos.

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

Competencia	Desempeños	Criterios de evaluación	Evidencia	Instrumento de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p> <p>Comprende su cuerpo.</p> <p>Se expresa corporalmente.</p>	<p>Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividades físicas diversas. Representa secuencias de movimiento y gestos corporales propios de las manifestaciones culturales de su región.</p>	<p>Manifiesta sus emociones a través de movimientos posturales y gestuales.</p> <p>Ejecuta una rutina con secuencia de movimientos de su entorno cultural.</p>	<p>Propone movimientos posturales y gestuales en una rutina.</p>	<p>Lista de cotejo.</p>
<p>Asume una vida saludable.</p> <p>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</p> <p>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p>	<p>Explica la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación señalando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones de causa-efecto entre los principales trastornos posturales, de desplazamiento y alimenticios para prevenirlos.</p>	<p>Práctica activación corporal, relajación y respiración.</p> <p>Identifica el efecto entre trastornos posturales y alimenticios.</p>	<p>Identifica trastornos posturales y alimenticios.</p>	<p>Lista de cotejo.</p>
<p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p> <p>Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.</p> <p>Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.</p>	<p>Muestra actitud de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en la práctica de diferentes actividades físicas (lúdicas, deportivas y otras) y promueve la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente.</p>	<p>Muestra solidaridad y respeto en la práctica de la rutina.</p> <p>Promueve el trabajo en equipo con sus pares.</p>	<p>Promueve trabajo en equipo.</p>	<p>Lista de cotejo.</p>
<p>Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.</p> <p>Personaliza entornos virtuales.</p> <p>Gestiona información del entorno virtual. Interactúa en entornos virtuales.</p> <p>Crea objetos virtuales en diversos formatos.</p>	<p>Utiliza herramientas multimedia e interactivas cuando desarrolla capacidades relacionadas con diversas áreas del conocimiento. Ejemplo: resuelve problemas de cantidad con un software interactivo mediante videos, audios y evaluación.</p>	<p>Utiliza herramientas para preparar sus videos y material interactivo donde comunica su actividad.</p>	<p>Uso adecuado de las herramientas de TIC.</p>	<p>Lista de cotejo</p>

<p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma. Define metas de aprendizaje.</p> <p>Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.</p> <p>Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.</p>	<p>Revisa la aplicación de estrategias, procedimientos, recursos y aportes de sus pares para realizar ajustes o cambios en sus acciones que permitan llegar a los resultados esperados.</p>	<p>Utiliza estrategias adecuadas según aportes de sus compañeros para llegar a resultados.</p>	<p>Uso de estrategias y aportes.</p>	<p>Lista de cotejo.</p>
--	--	--	--------------------------------------	-------------------------

IV. ENFOQUES TRANSVERSALES:

ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUD A DEMOSTRAR
Enfoque orientación al bien común.	Responsabilidad.	Las estudiantes asumen la responsabilidad de promover la práctica de la actividad física con su familia y/o personas del entorno, para contribuir con el bienestar personal y colectivo.
Enfoque búsqueda de la excelencia.	Superación personal.	Las estudiantes utilizan sus cualidades y recursos, y se esfuerzan para implementar con éxito la actividad física que favorecerá su salud y bienestar y los de su familia.

V. SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

SEMANA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
1	Valoramos la importancia de la activación corporal en la práctica de actividades físicas en familia.	Los estudiantes identifican la importancia de la activación y de la actividad de relajación para fortalecer las diferentes zonas corporales y articulares del cuerpo, para así prevenir lesiones y respetar las funciones que cumplen (ejercicios de coordinación, estiramiento y tonificación, etc.). Además, practican juegos que favorecen la interacción con los integrantes de la familia y aporta a la higiene postural de los estudiantes.
2	Reconocemos la correcta postura en diferentes posiciones durante la práctica de actividades físicas en las pausas activas.	En esta actividad, los estudiantes reconocen la postura correcta al ejecutar las diferentes posiciones, al equilibrar su peso corporal de forma equitativa para evitar la fatiga. Además, reflexiona que los tiempos prolongados en una sola posición también generan fatiga y afectan su salud y bienestar emocional y por ende influye en su imagen corporal. También, identifica y practica las pausas activas como un recurso para recuperar energías y mejorar el desempeño durante la jornada laboral o educativa.
3	Creamos y practicamos una	En esta actividad, los estudiantes diseñan y practican una rutina de ejercicios de pausas

	rutina de ejercicios de pausas activas para el cuidado de nuestra salud.	activas con su familia. Esto lo ayudará a fortalecer una buena postura corporal que beneficiará su salud, influirá en su imagen corporal y además de mejorar asertivamente su interacción con las personas de su entorno.
...	Actividad de cierre "¿Qué hemos aprendido?"	Esta actividad propone una ficha para que los estudiantes se autoevalúen sobre los procesos seguidos y los aprendizajes alcanzados. De esta manera, será capaz de identificar sus logros y aspectos a mejorar.

VI. MATERIALES Y RECURSOS:

Materiales y/o Recursos	Recursos Digitales	Espacios de aprendizaje
Sogas, llantas, tablas, latas de diferentes tamaños, sillas y mesas, cilindros de cartón, conos, estacas, bastones, costales, pistas, etc.	Plataforma digital, Google Meet y grupo de WhatsApp.	Casa - hogar Espacios libres.

VII. EVALUACIÓN: Utilizar el siguiente instrumento de evaluación (Lista de Cotejo).

Nº	Apellidos y Nombres	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.				Asume una vida saludable.				Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.				Nivel de Logro Alcanzado.	Conclusiones Descriptivas.
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
1															
2															
3															
4															
...															

.....
V.B. Director

.....
Prof. Educación Física

ANEXO 03

PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

“POR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE”

1. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa			
Grado	1°	Sección	“A”
N° de estudiantes		Medio de participación	
Profesor (a)			

2. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE:

Nos movemos al ritmo de la “Rayuela africana”.

3. PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD:

Realizamos el juego de la “Rayuela Africana” demostrando coordinación, fluidez y armonía en los movimientos al ritmo de una pista musical.

4. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO
Se desenvuelve de manera autónoma a través de sus habilidades motrices.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprende su cuerpo. ✓ Se expresa corporalmente. 	Muestra coordinación, fluidez y armonía en los movimientos, al realizar el juego de la “Rayuela Africana”, al ritmo de una pista musical para mejorar sus habilidades motrices específicas y mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones.

Antes del inicio del juego, es necesario realizar el calentamiento corporal con movimientos articulares, elongaciones y trotes suaves, con una duración de 5 minutos y poco más.

El juego se inicia realizando saltos al ritmo de una pista musical hacia adelante con los pies a cada cuadro, seguidamente marcando ritmo y coordinación nos desplazamos hacia el lado derecho, adelante, izquierdo y así sucesivamente hasta culminar con un salto fuera del cuadro (4X4).

Variantes: (en esta parte los estudiantes podrán proponer cualquier movimiento de su interés).

- Individualmente por turnos.
- Por grupos (participan toda la familia en casa), se acopla cuando el primero pasa a la segunda hilera y luego otros van sumándose hasta finalizar con el último.
- Dando media vuelta cuando pasa a la segunda hilera.
- Por grupos ingresando de ambos lados opuestos, etc.

7. MATERIALES A UTILIZAR:



- Para la virtualidad se recomienda utilizar una plataforma que puede ser Zoom, Google Meet, u otras programadas por el docente.
- En caso de no poder acceder a las plataformas, se utilizará el desarrollo autónomo de la actividad por parte de los estudiantes con los procedimientos dados de manera simultánea.
- El docente hace el seguimiento y la retroalimentación al desarrollo de la actividad.
- Para este juego se requiere materiales como: espacio libre, equipo de sonido, pista musical, tizas para marcado, algún material de sonido y otros.

8. REFLEXIONAMOS:



Luego de haber ejecutado el juego de la “Rayuela africana” te invito a reflexionar con las siguientes preguntas:

- ¿Qué te pareció el juego desarrollado?
 - ¿Cómo te has sentido al momento de ejecutar y una vez culminado el juego?
 - ¿Qué movimientos ejecutaste durante el juego?
 - ¿Qué otros elementos o materiales usaste para desarrollar el juego?
 - ¿Qué otras actividades se pueden desarrollar para evitar el sedentarismo y el uso excesivo de aparatos digitales?
- Anota tus respuestas en tu cuaderno.

9. RETO A CUMPLIR:**JUGUEMOS A LA RAYUELA AFRICANA**

Desarrolla una rutina de movimientos con el juego la “**Rayuela africana**” incorporando la participación de los integrantes de tu familia. Para tal efecto se debe cumplir con las siguientes reglas:

- Grafica el tablero de 4X4 en un piso plano y lugar adecuado.
- Elige movimientos distintos para realizar la rutina preparada.
- Escoge una pista musical de tu medio para dar ritmo a la rutina.
- Enlaza la secuencia de movimientos escogidos para desarrollar la rutina.
- Anota las variantes de la secuencia de movimientos.
- Socializa la secuencia de movimientos de la rutina con los miembros de tu familia.
- Ensayla la secuencia al ritmo de la pista escogida.
- Ejecuta la rutina del juego la “Rayuela africana” con participación de los miembros de tu familia en la que incorpores, saltos, desplazamientos en diferentes direcciones con movimientos coordinados con fluidez y armonía.
- Revisa los criterios de evaluación en el desarrollo de la rutina para evidenciar el cumplimiento de tus actuaciones.
- Envía por el medio de acceso que tengas las evidencias de tu trabajo.

**10. EVALUACIÓN:**

Para evaluar el desarrollo de la rutina del juego la “Rayuela africana” se tomará en cuenta el instrumento de la lista de cotejo con los criterios establecidos de la tabla inferior. Te deseo mucha suerte y te invito a divertirte con este juego, pero recuerda que al realizar este tipo de actividades, evitamos el sobre peso y la enfermedad de la obesidad, haz que estas rutinas se conviertan en hábitos saludables de tu vida cotidiana y la de tu familia.

LISTA DE COTEJO

Apellidos y Nombres	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Descripción de los aprendizajes.
	Enlaza movimientos al ritmo de una pista musical.		Realiza saltos simultáneos de manera coordinada en diferentes direcciones.		Ejecuta movimientos coordinados con fluidez y armonía.		Presenta una rutina de movimientos con el juego la "Rayuela africana".		
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Juana Silva Flores									
Diana Torres Tevez									

.....
Mg. William Inca Cauti
 Especialista de Educación Física
 DRE - Ayacucho

ÍNDICE

1. FUNDAMENTACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.	4
2. LA CORPOREIDAD COMO ENFOQUE DE EDUCACIÓN FÍSICA.	5
3. PERFIL DE EGRESO.	6
4. DEFINICIONES CLAVES QUE SUSTENTAN EL PERFIL DE EGRESO:	7
4.1 Competencia.	7
4.2 Capacidad.	8
4.3 Desempeños.	8
4.4 Estándar de aprendizaje.	9
4.5 Enfoques transversales.	9
5. ORGANIZACIÓN CURRICULAR:	10
Competencia 01.	10
Competencia 02.	11
Competencia 03.	12
6. PLANIFICACIÓN CURRICULAR:	13
6.1 ¿Qué es planificar?	13
6.2 ¿Qué se requiere para planificar?	13
6.3 La diversificación parte de la planificación curricular.	14
6.4 Proceso de la diversificación curricular.	15
6.5 Proceso de planificación.	16
6.6 Niveles de planificación curricular.	16
A. PROGRAMACIÓN ANUAL:	16
Modelado de recojo de información diagnóstica sobre el desarrollo de competencias.	18
Modelado de recojo de información diagnóstica sobre el desarrollo de enfoques transversales.	19
¿Cómo identificar las características de los estudiantes y su contexto?	20
Modelado de entrevista o encuesta.	20
Priorización de competencias y enfoques transversales.	21
Interpretación de los cuadros de priorización.	22
Estructura sugerida de programación anual.	22
B. UNIDAD DIDÁCTICA.	24
C. EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE.	25
ANEXOS.	48
Propuesta de programación anual desarrollado.	49
Propuesta de unidad de aprendizaje desarrollado.	56
Propuesta de actividad de aprendizaje desarrollado.	61

EDUCACIÓN FÍSICA

En la actualidad, la Educación Física es una necesidad individual pero también social, pasa de un área enfocada en los **saberes de los profesores**, es decir, de lo que ellos saben enseñar, a una Educación Física centrada en lo que los **estudiantes necesitan aprender**, lo cual implica valorar al estudiante en su entorno diverso y complejo; por ello, a través de la Educación Física, se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica sobre el cuidado de su salud y de los demás, buscando que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida (CN - MINEDU).

--

