

JUEGO APRENDO Y
GO ME SIENTO
SALUDABLE



— ● —

Orientaciones para docentes



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Orientaciones para docentes



Sabías que...

Los estudiantes han experimentado síntomas de depresión y ansiedad de manera frecuente, lo cual evidencia el impacto que ha tenido la pandemia en la salud mental¹.

La UNESCO² señala que la actividad física como el deporte, la recreación, la danza, los juegos organizados informales, competitivos, tradicionales, entre otros, pueden mejorar la salud física y mental, el bienestar y las capacidades psicológicas, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión. Asimismo, el juego desarrolla habilidades sociales para la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina y el trabajo en equipo, mientras también se aprende.

En este contexto, nace la estrategia Juego, aprendo y me siento saludable, promovida por la Dirección de Educación Física y Deporte de la Dirección General de Educación Básica Regular, del Ministerio de Educación. Te invitamos a leer atentamente las orientaciones de esta cartilla con el fin de que la estrategia sea un éxito para la comunidad educativa y, sobre todo, para que los estudiantes encuentren en su escuela un lugar donde puedan fortalecer su bienestar socioemocional.



¹ Estudio de medición remota de habilidades socioemocionales y malestar psicosocial 2020; realizado por el Ministerio de Educación (Minedu), 2022.

² Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte inspirada en los derechos humanos.

¿Qué es *Juego, aprendo y me siento saludable*?

Es una actividad masiva donde estudiantes, directivos y docentes, en coordinación con el área de educación física, elegirán, organizarán, planificarán y ejecutarán un conjunto de actividades recreativas y deportivas con la finalidad de reforzar el bienestar socioemocional.

¿Cuál es su propósito?

Contribuir al fortalecimiento del bienestar socioemocional y físico de los estudiantes y al desarrollo de las competencias que se adquieren como parte de su proceso formativo en la escuela.

¿Dónde se realiza?

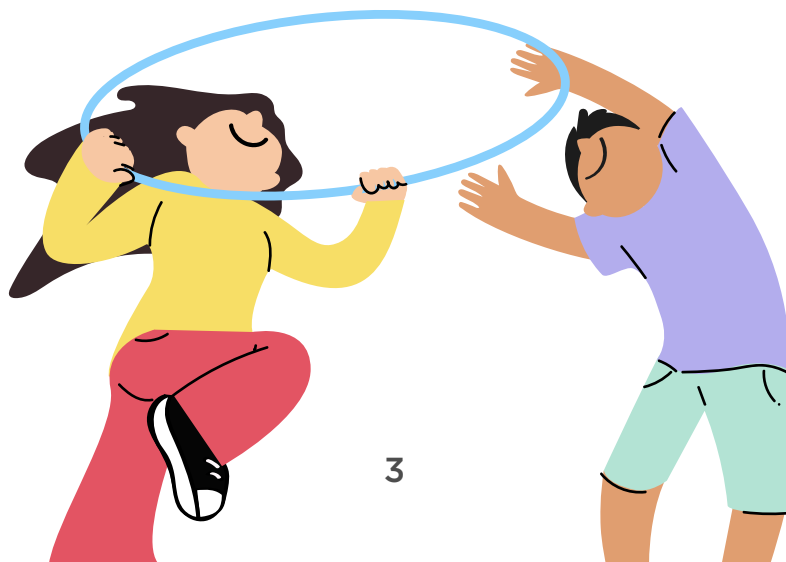
Se puede realizar en el patio de la escuela, en espacios libres, limpios y seguros al aire libre y en espacios destinados a las actividades deportivas con los que cuente la institución educativa o la comunidad.

¿Cuándo se realiza?

Se realiza al finalizar cada bimestre del año escolar. Para ello, la institución educativa deberá incorporar en su plan anual dicha estrategia.

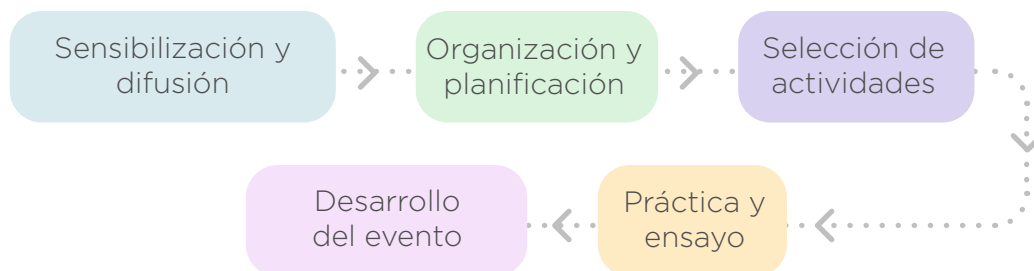
¿Cómo se realiza?

La institución educativa organiza a los estudiantes para su participación en las distintas actividades propuestas. Por ejemplo, cada sección o aula se inscribe para participar en una actividad recreativa y/o en un deporte. De ser necesario, practican o ensayan la actividad elegida en los espacios y momentos que gestionen con el profesor de aula o de educación física.



¿Cuál es el proceso de implementación?

Proceso de implementación en las IIEE



1. Sensibilización y difusión

El director convocará a la comunidad educativa para explicar el propósito y bondades de la estrategia *Juego, aprendo y me siento saludable* y los invitará a participar.

2. Organización y planificación

Se convocará a los docentes de la institución educativa para definir las tareas a realizar, responsables y recursos necesarios para la implementación, así como el espacio donde se llevará a cabo la actividad central al finalizar el bimestre.

- De ser posible, el director de la institución educativa puede solicitar el apoyo de estudiantes de educación física de los institutos pedagógicos de los últimos años de estudio.

3. Selección de actividades

Cada aula o sección, según la organización definida por la institución educativa, elegirá las actividades que conformarán el evento.

4. Práctica y ensayo

De ser necesario, el horario de ensayo será después de clases. La institución educativa deberá brindar las condiciones físicas y de seguridad básicas para el desarrollo de los ensayos y la práctica de las actividades.

5. Desarrollo del evento

- El evento se llevará a cabo al finalizar el bimestre y se hará en un horario distinto al horario de clases. Puede ser realizado en la institución educativa o en algún espacio de la comunidad o localidad elegido previamente.
- Se sugiere iniciar el evento con la actividad “Carrera de la amistad a campo abierto”.
- Terminada la carrera, se inician las demás actividades seleccionadas asegurando un ambiente lúdico. Se requiere flexibilidad y creatividad al establecer las reglas, como por ejemplo las reglas en las disciplinas deportivas.

Sobre las actividades recreativas y deportivas

Las actividades recreativas y deportivas se realizan considerando las posibilidades, recursos y contexto de la institución educativa. La primera actividad o actividad de inicio será la “Carrera de la amistad a campo abierto”, se sugiere que la llegada o la meta sea la IIEE o lugar donde se tenga previsto realizar la demás actividades.

Se sugiere actividades como: Baileton, gimkana, campeonato relámpago, entre otros asegurando que todas y todos participen.





Calle Del Comercio N.º 193, San Borja, Lima 41
(01) 615-5842 / 615-5800, anexos
26943/26944

www.minedu.gob.pe