



GUÍA DE ARRANQUE:

CONCEPTO Y ESTRATEGIAS
DE UNA ESCUELA ACTIVA

JUEGA MÁS
ESCUELAS ACTIVAS



REALIZACIÓN:



Hecho para Jugar

ALIADOS:





es un Programa que promueve el juego, la actividad física y el deporte en primarias públicas de la Ciudad de México para inspirar a niñas y niños a tener una vida más activa, exitosa y más saludable.



La **GUÍA DE ARRANQUE: CONCEPTO Y ESTRATEGIAS DE UNA ESCUELA ACTIVA** es el manual de iniciación del programa Juega Más – Escuelas Activas, una iniciativa creada en 2017 a través de una alianza entre Yo Quiero Yo Puedo, Nike y otros aliados. Está enfocada en la promoción de la cultura física y el deporte en escuelas primarias públicas de la CDMX.

Su propósito es sensibilizar e inspirar a los diferentes actores de las escuelas para valorar el movimiento como un factor que contribuye decisivamente a la construcción de una comunidad escolar más activa y saludable.

Por medio de referencias teóricas y prácticas, creemos que esta guía puede favorecer reflexiones y acciones dirigidas a ampliar el acceso de los niños y jóvenes mexicanos a la práctica de juegos, deportes y actividad física, haciendo del movimiento un factor de la educación integral e inclusiva.

Esta guía es una producción liderada por el Instituto Esporte e Educação (IEE), organización social de Brasil y principal aliado del programa Juega Más – Escuelas Activas para el desarrollo de contenidos metodológicos. También participaron en la elaboración de la guía: Yo Quiero Yo Puedo y Nike.

ELABORADO EN 2019.

REDACCIÓN Y ORGANIZACIÓN:

Alexandre Dezen Arena

Bruno Teixeira

Fabio Luiz D'Angelo

Giovanna Escobar Mota

Gwendoline Centeno Amaro

ÍNDICE

¿QUÉ SON LAS ESCUELAS ACTIVAS? _____	06
Sobre cómo estar más convencidos de que la actividad física contribuye el desarrollo humano y con la educación integral de niñas y niños.	
¿CUALES SON LOS PILARES DE UNA ESCUELA ACTIVA? _____	10
La importancia de la comprensión que hay 2 ejes principales de la sustentación de una Escuela Activa: Educación Física de Calidad y Cultura del Movimiento.	
¿CÓMO TRANSFORMARSE EN UNA ESCUELA ACTIVA? _____	14
Como organizar nuestras acciones en etapas para transformar mi escuela en una Escuela Activa y aprovechar su beneficio.	
1. REFLEXIONAR ANTES DE PLANEAR _____	18
2. IMPLEMENTACIÓN _____	22
3. CONSOLIDACIÓN/CELEBRACIÓN _____	46
Referencias Bibliográficas _____	48





SECCIÓN 1

¿QUÉ SON LAS ESCUELAS ACTIVAS?

Creemos en la importancia del movimiento para un **pleno desarrollo humano** y una **educación integral**. Creemos que escuelas que valoran y utilizan el **MOVIMIENTO** como herramienta de aprendizaje, tienen estudiantes más motivados y con mejor rendimiento escolar. De la misma manera, las escuelas con educación física de calidad contribuyen para formar una generación de alumnos con mayores posibilidades de desarrollar su potencial, dentro y fuera de la escuela.

El supuesto es simple: **“APRENDER ES ACTUAR CORPORALMENTE SOBRE LOS OBJETOS DE CONOCIMIENTO; LA MOTRICIDAD SIN COGNICIÓN ES POSIBLE, ¡PERO LA COGNICIÓN SIN MOTRICIDAD NO EXISTE!”**.

Por eso nuestro concepto de una escuela activa está alineado con la visión y comprensión de que la escuela es un espacio para el desarrollo y el aprendizaje integral y comparten una relación de total sinergia e interdependencia.

Una **ESCUELA ACTIVA** es una escuela más saludable, con mejor desempeño y un mejor lugar para trabajar, estudiar y ser.

(Organización Mundial de Salud, 2000)



SOBRE EL DESARROLLO HUMANO PLENO

Una escuela activa extiende la comprensión de lo que es el desarrollo humano. Además de los procesos de maduración y crecimiento biológico y ontogenético, entendemos el desarrollo a partir de los cambios que ocurren a lo largo de nuestras vidas, que nos permiten actuar de manera competente y consciente para transformar el entorno en el que vivimos.

Este proceso de desarrollo humano mejora considerablemente las habilidades de relación y convivencia entre las personas y fortalece la autonomía y el empoderamiento de las mismas. Es con base a la autonomía y capacidad de elegir sobre su entorno que niñas y niños pueden dedicarse más al estudio, así como a la práctica de deportes y actividades físicas. Es también a través de esas experiencias que ellos tienen más oportunidades de desarrollo humano. Es un ciclo íntegro, que se siempre se renueva.

DESARROLLO HUMANO

Desarrollarse es ampliar las posibilidades de elección a partir de tener un conocimiento más profundo de sí mismo y utilizar al máximo la capacidad para ser agentes de su propia vida, desde las oportunidades que se presenten, es ser lo que quieras ser.

SOBRE LA EDUCACIÓN INTEGRAL

La Educación Integral, defendida en los marcos legales nacionales y en las recomendaciones de organismos internacionales, refuerza la idea de que los espacios de enseñanza y aprendizaje deben contribuir al desarrollo de todas las potencialidades humanas. En ellos, se indica la necesidad de una educación pública que respete los derechos individuales y colectivos de los niños, niñas y adolescentes dentro y fuera de la escuela.

La Educación Integral implica una oportunidad para el desarrollo pleno de las personas, lo que sugiere la integralidad como un principio pedagógico en el que el aprendizaje se considera desde una perspectiva holística. Considerando el punto de vista del sujeto que aprende, esta integralidad se lleva a cabo equilibrando aspectos cognitivos, afectivos, intelectuales, físicos, motores y sociales, conectados al desarrollo de habilidades desde edades tempranas.

EDUCACIÓN INTEGRAL

La educación integral considera al sujeto en su condición multidimensional: física, cognitiva, intelectual, afectiva, social y ética, insertada en un contexto de relaciones, así como el desarrollo de todas estas dimensiones humanas como la ciudadanía, en un proyecto democrático de la sociedad.





SECCIÓN 2

**¿CUALES SON LOS
PILARES DE UNA
ESCUELA
ACTIVA?**



Para nosotros, hay 2 ejes principales que sustentan una Escuela Activa: Educación Física de Calidad y Cultura del Movimiento. Éstas referencias son las que guiarán todas las acciones llevadas a cabo dentro de la escuela para que los alumnos puedan vivir las experiencias más positivas con el **MOVIMIENTO** y en consecuencia, con el **APRENDIZAJE** y su **DESARROLLO**.

Para el programa Juega Más-Escuelas Activas, es importante que las escuelas inviertan energía y dedicación en los dos pilares. Ambos deben ser considerados en un solo plan, promoviendo así la concientización y la participación de todos los actores de la comunidad hacia esa importante integración de esfuerzos.

El supuesto es simple: **“¡UNA ESCUELA ES ACTIVA CUANDO TODOS SUS ESTUDIANTES TIENEN OPORTUNIDAD DE MOVERSE, CUANDO REALMENTE PONEN EL CUERPO EN MOVIMIENTO!”**.

EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD

Asegurar que todos los alumnos vivan experiencias positivas de aprendizaje con el movimiento, y con ello lograr inspirarlos a tener una vida activa dentro y fuera de la escuela.

CULTURA DEL MOVIMIENTO

Valorar las prácticas de la cultura corporal y fomentar el movimiento en todos los espacios de la escuela como un camino para mejorar la salud y fomentar una buena relación entre todas las personas de la comunidad escolar.

EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD

Las clases de Educación Física son vistas como el corazón de una escuela activa por que tienen un papel esencial en un currículo que se orienta hacia la formación integral de los niños. Es importante entender que la oportunidad de tener experiencias positivas con el movimiento en las clases de educación física se configura como el punto de partida para que los niños tengan la voluntad y la motivación para moverse en otros espacios y contextos.

No se trata sólo de ofrecer actividades físicas y deportivas para los alumnos. Es sobre todo, brindarles la oportunidad de aprender y disfrutar de una vida activa. Además, de involucrar a toda la comunidad escolar para una propuesta de escuela activa por medio del ejemplo liderado por los expertos en el tema: los maestros de educación física.

¿CÓMO SE EXPRESA EL PILAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN LA ESCUELA?

- ¿Cuántas lecciones por semana y cuánto tiempo de clase son ofrecidas en la escuela?
- ¿Cómo se evalúa la calidad de las clases de educación física en la escuela?
- ¿Los maestros de educación física reciben el mismo reconocimiento de los otros profesores?
- ¿Los maestros de educación física participan activamente en los proyectos y programas de integración desarrollados por la escuela?
- ¿Cuáles son los recursos y los espacios en la escuela para que todos los estudiantes pueden disfrutar de sus clases de educación física?

CULTURA DEL MOVIMIENTO

El lenguaje corporal se entiende como una posibilidad para que el niño se comunique con el mundo y con los demás. La cultura del movimiento se entiende como un conjunto de códigos y símbolos que se producen y resignifican dinámicamente en juegos, actividades rítmicas, danzas, deportes, etc. La cultura del movimiento influye y repercute en nuestro “movimiento” y por lo tanto, en la forma en que nos relacionamos con el mundo.

Una cultura de movimiento propagada es la oportunidad de comunicarse con otros, de aprender y desarrollarse de manera autónoma, participativa y comprometida con “mi” escuela y “mi” comunidad.

¿CÓMO SE EXPRESA EL PILAR DE LA CULTURA DE MOVIMIENTO EN LA ESCUELA?

- ¿Qué expresiones de la cultura corporal son más valoradas en la escuela?
- ¿Cuáles son los tiempos y espacios de movimiento permitidos en la rutina escolar?
- ¿Qué recursos existen en la escuela para las prácticas corporales?
- ¿Cómo y dónde se expresa el lenguaje corporal en el currículo escolar?
- ¿Cómo participan la comunidad y los empleados escolares en las actividades corporales?





SECCIÓN 3

¿CÓMO TRANSFORMARSE EN UNA ESCUELA ACTIVA?



Cada escuela tiene una historia y una trayectoria que deben ser respetadas. Cada director, maestro y alumno tienen su identidad y viven en una comunidad, con sus costumbres y cultura. El programa Juega Más - Escuelas Activas valora las diferencias y entiende que cada escuela y sus actores pueden y deben encontrar las mejores formas y rutas para hacer que su comunidad sea más activa. Creemos en la importancia de que cada escuela debe crear y valorar su propia historia, metodología y prácticas.

A continuación, presentaremos una serie de 3 etapas para una escuela se transforme en una Escuela Activa. La intención no es restringir y limitar el proceso a un único camino, pero sí compartir directrices exitosas para apoyar cada escuela en definir su propio plan.

Es importante también decir que una escuela no se vuelve activa de la noche a la mañana. Solo un trabajo continuo, con visión a mediano y largo plazo será capaz de consolidar el Programa de Escuela Activa y lograr todo el impacto posible.

3 ETAPAS

1. REFLEXIONAR ANTES DE PLANEAR

2. IMPLEMENTACIÓN

Pilar Educación Física de Calidad

- El juego como recurso didáctico prioritario
- Clases de Educación Física inclusivas
- Educación Física como parte del proyecto escolar

Pilar Cultura de Movimiento

- Receso activo
- Eventos internos y externos
- Ambiente escolar y materiales más inspiradores para el movimiento

3. CONSOLIDACIÓN/CELEBRACIÓN

1. REFLEXIONAR ANTES DE PLANEAR

Una escuela activa no se construye de la noche a la mañana, ¿verdad? Este proceso requiere planificación, organización y un cierto tiempo para consolidarse. Sin embargo, el punto de partida es llevar a cabo un **DIAGNÓSTICO**, no solo para valorar lo que ya hacemos, sino principalmente porque permite un momento de concientización y reflexión sobre nuestra realidad, retos y objetivos en la propuesta de construir escuelas cada vez más activas.

Además, presentamos el formato de **DIAGNÓSTICO** que se que aplica en el Programa Juega Más – Escuelas Activas.

¿PORQUÉ PENSAR Y HACER UN DIAGNÓSTICO?

- Permite la identificación de los logros alcanzados y la definición de los desafíos que se avecinan;
- Ayuda a anticipar acciones y definir los pasos que se deben tomar en cada pilar que estructura una Escuela Activa.



DIAGNÓSTICO JUEGA MÁS

¿CUÁL ES EL PAPEL DEL JUEGO EN LA PLANEACIÓN DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA CON REFERENCIA AL PLAN Y PROGRAMAS VIGENTES DE LA SEP?

La planeación en nuestra escuela no incluye consideraciones del juego.

El juego está presente en las clases, pero no tiene clara intención pedagógica.

El juego se considera como estrategia central en la planeación de las clases de educación física.

El juego es la base para la planeación de las clases de educación física y el movimiento se considera para mejorar las clases regulares.

¿CÓMO SE PROCEDE, EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA CUANDO HAY ALUMNOS CON Poca HABILIDAD O CAPACIDADES DIFERENTES?

Se les pide que esperen, mientras que sus compañeros están en la clase.

Participan únicamente en actividades de apoyo a la clase.

Se realizan adaptaciones en la clase para la participación de todos, que resuelve de manera improvisada.

Desde la planeación de la clase, se consideran los ajustes necesarios a los juegos y ejercicios para que todos los alumnos puedan participar con la misma posibilidad de éxito.

¿EL PROYECTO DE EDUCACIÓN FÍSICA ES CONSIDERADO COMO PRIORIDAD EN LA ESCUELA?

NO se incluye un Proyecto escolar específico de Educación Física.

Sí se incluye un Proyecto Escolar específico de Educación Física, pero no se implementa.

Se incluye un Proyecto Escolar específico de Educación Física, pero se implementa únicamente en las clases de Educación Física.

La planeación e implementación del Proyecto Escolar específico de Educación Física está integrado con otras áreas más allá de las clases de Educación Física.

DURANTE EL RECESO, LOS ALUMNOS...

Las y los niños pueden comer, platicar o jugar siempre y cuando no implique correr, o estar activos físicamente.

Se les asignan zonas de juego donde se permite el movimiento físico sin que éste sea obligatorio.

Los profesores organizan juegos y conducen actividades de movimiento con los alumnos.

Los alumnos tienen autonomía para elegir sus juegos (activos) y lo hacen de manera organizada y segura, con la mínima supervisión de los profesores.

¿LA ESCUELA ORGANIZA EVENTOS QUE PROMUEVEN LA ACTIVIDAD FÍSICA, DENTRO Y FUERA DE LA ESCUELA?

La escuela no ha organizado ni participado en eventos que promueven la actividad física.

La escuela solo organiza eventos dentro de la escuela, que promueven la actividad física en ocasiones especiales u obligatorias (ej. Concursos y Juegos escolares).

La escuela tiene un calendario interno de eventos y participa en algunos eventos externos para promover la actividad física.

La realización y participación de eventos internos y externos que promueven la actividad física, son parte del Proyecto Escolar y están conectados al plan de estudios.

LAS REGLAS INTERNAS DE LA ESCUELA RESPECTO AL MOVIMIENTO FÍSICO DE LOS ALUMNOS, DURANTE LA JORNADA ESCOLAR COTIDIANA SON...

El movimiento y la actividad física, así como el uso de material didáctico y deportivo, se permite únicamente dentro de la clase de educación física.

El movimiento, la actividad física y los materiales didáctico y deportivos, se permiten únicamente en la clase de educación física y el receso en zonas permitidas.

El espacio está adaptado para el movimiento (p.ej. pasillos y patios lúdicos) y se fomenta su uso, pero se prohíbe el uso de materiales didácticos y deportivos.

El espacio y los materiales han sido adaptados para estimular el movimiento y se fomenta su uso en diferentes momentos de la jornada escolar.

Una vez hecho el **DIAGNÓSTICO**, sigue la etapa de definir el **PLAN DE ACCIÓN**, que es el elemento principal de nuestro Programa. En éste se requiere:

1. Definir las líneas prioritarias de acción para cada uno de los pilares de una escuela activa.
2. Elegir y planear las estrategias para mejorar acciones iniciadas en las escuela o diseñar nuevas propuestas, siempre con intenciones claras.

Un plan de acción para una escuela activa requiere de la participación y el compromiso de toda la comunidad escolar. Por más que el punto de partida sea un plan elaborado por los profesores de educación física, con aprobación y apoyo de sus autoridades directivas, es fundamental que paulatinamente se involucre a toda la comunidad escolar en la trayectoria. Solo de esa manera la escuela conseguirá que el plan salga de la intención y suceda en la práctica.



PLAN DE ACCIÓN JUEGA MÁS

PILAR	OPORTUNIDAD DE DESARROLLO (ELIGIR UNA PRIORIDAD POR PILAR)	ESTRATEGIA(S) Y ACCIONES A REALIZAR (INCLUIR LÍNEA DEL TIEMPO, PERSONAS RESPONSABLES Y RECURSOS NECESARIOS)	RESULTADOS ESPERADOS (CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO)
EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD	() El juego como recurso didáctico prioritario	1.	1.
		2.	2.
	() Clases de educación física inclusivas	3.	3.
		4.	4.
	() Educación Física como parte del Proyecto Escolar	5	5
CULTURA DEL MOVIMIENTO		1.	1.
	() Receso Activo	2.	2.
	() Eventos internos y externos	3.	3.
	() Ambiente escolar y materiales más inspiradores para el movimiento	4.	4.
		5	5



2. IMPLEMENTACIÓN

La **IMPLEMENTACIÓN** de un programa de escuela activa es un compromiso continuo dónde cada fase de desarrollo requiere estrategias distintas. Los próximos contenidos presentan rutas paso a paso para apoyar la **IMPLEMENTACIÓN** de cada uno de los pilares que sustentan una Escuela Activa: Educación Física de Calidad y Cultura de Movimiento. Ambos son elementales para el proceso de planificación y

sistematización de un plan que apunta a hacer de las escuelas un espacio cada vez más activo y comprometido para el aprendizaje de los niños.

Como ya se ha dicho, cada escuela debe definir cómo incluir las directrices descritas en su plan. La autonomía es siempre importante.

PILAR EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD

EL JUEGO COMO RECURSO DIDÁCTICO PRIORITARIO

El juego y sus manifestaciones en forma de actividad lúdica, deportes, gimnasia y luchas, se presentan como un poderoso recurso de enseñanza y aprendizaje en las Escuelas Activas. Respetando algunos criterios, como la participación activa, la autogestión de los niños, la oportunidad de experimentación, el nuevo aprendizaje y las experiencias exitosas, el juego se conecta con el movimiento y con la idea de una escuela activa comprometida con el desarrollo y la educación. Integrar la idea de juego es romper con las visiones equívocas que se relacionan con jugar como el “desorden”, la indisciplina y la

pérdida de tiempo. En las Escuelas Activas, los niños deben ser tratados como niños y jugar en la forma más pura. El juego adquiere relevancia y significado en el proyecto pedagógico. Con el cuidado necesario para no privar a los niños de jugar, los maestros y los niños encuentran que el juego tiene un enorme potencial para el desarrollo integral de los estudiantes; Dimensiones motoras, cognitivas, sociales y afectivas. Creemos en el juego como una posible herramienta para toda la organización del currículo escolar y especialmente las propuestas y proyectos desarrollados por la Educación Física.

PASO 1: EXPERIENCIA

En esta etapa, los actores de la escuela, especialmente los maestros de educación física, llegan a entender y valorar el juego como un espacio de aprendizaje interesante y significativo. Es un momento de experimentación, donde los profesores y los estudiantes adquieren confianza y competencia en la pedagogía que implica jugar. Se aprende que jugar no tiene nada que ver con hacer un desastre o perder tiempo. Se entiende en esta etapa que el juego moviliza conflictos, sonidos, movimiento, alegría, placer, creatividad y mucha expe-

rimentación. Los maestros comienzan a darse cuenta de que el juego requiere menos directividad e invita al movimiento al máximo. En este momento, el maestro se permite valorar los juegos grupales como actividades que predominan sobre los ejercicios y otras actividades más individualizadas. Aquí la palabra clave es experimentar. El punto de partida son los juegos y juegos que los propios niños conocen, siempre observando las condiciones de seguridad y la posibilidad de participación de todos.

PASO 2: **SISTEMATIZACIÓN**

Después del momento de la experimentación, es hora de sistematizar y planificar el trabajo con juegos. En esta etapa, el profesor comienza a comprender la importancia del juego para el aprendizaje de los niños y se da cuenta de cómo es posible integrar el juego con el proyecto pedagógico de la escuela y la Educación Física. Al valorar el juego para aprender, sin degradar el presente (el aquí y el ahora de los niños), los maestros ahora usan el juego como un contenido o estrategia que permite la conexión con los objetivos, las expectativas de aprendizaje y las habilidades sugeridas en los documentos curriculares. Teniendo en cuenta aspectos como la motivación y los intereses de los niños, el significado del aprendizaje y la posibilidad de logros. Los juegos se seleccionan, junto con los niños, a partir del aprendizaje que puede y debe ser estimulado en las dimensiones de: hacer, saber, ser y vivir juntos.

PASO 3: **CONSOLIDACIÓN**

Este paso muestra que el juego ha ganado prominencia en las clases de Educación Física. Los profesores consolidan en esta etapa, una metodología que es consistente con una pedagogía del juego que se guía por la inclusión de todos, por la construcción colectiva y por el compromiso con el aprendizaje. Aquí las palabras clave son madurez y autonomía; el profesor utiliza el juego como base de toda su pedagogía y puede identificar los resultados de este proceso de enseñanza. Usando la metodología de la Guía de Jugar Más, el maestro desarrolla secuencias didácticas en las que jugar se vuelve efectivo como un espacio significativo para el logro del aprendizaje sugerido en los documentos curriculares.



RECOMENDACIONES:

Valora el conocimiento de los niños incorporando clases de educación física y juegos que ellos ya saben y son apreciados tanto dentro como fuera de la escuela.

RECUERDA QUE LOS NIÑOS SON ESPECIALISTAS EN JUEGOS.

Usa las etiquetas pedagógicas de la guía Juega Más, haciendo las conexiones entre juego y juego y el posible aprendizaje en las dimensiones de hacer, saber, ser y convivir.

RECUERDA QUE EL JUEGO SIEMPRE ES UN "ENTORNO" INTERESANTE PARA APRENDER CON "TODO EL CUERPO".

Explora todas las posibilidades de aprendizaje que se presentan en juegos, ofreciendo tiempo suficiente para que las niñas y los niños experimenten diferentes formas de jugar.

RECUERDA QUE TIENE MÁS VALOR UN JUEGO BIEN JUGADO QUE MUCHOS MAL APRENDIDOS.



CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA INCLUSIVAS

Aprender en escuelas activas es un derecho para todos. Crear condiciones y oportunidades para la participación los niños en las clases de Educación Física no es solo una responsabilidad, sino un deber de los maestros. El acceso a la cultura corporal del movimiento sigue siendo un desafío en las escuelas mexicanas; hay muchos niños que por diversas razones no tienen la oportunidad de experimentar una experiencia positiva de la actividad física y/o del deporte. En algunos contextos se piensa que el deporte es para unos pocos, en consecuencia, muchas

personas quedan excluidas o marginadas de su práctica. En las escuelas, la comunidad activa principalmente los maestros de educación físicas deben percibir, reconocer y valorar las diferencias entre las personas en todos sus matices de características físicas y formas de vida: origen étnico o nacional, género, habilidades motoras y necesidades educativas especiales. La lógica es entender la diversidad como una oportunidad para que todos aprendan de las diferencias, fomentando así la convivencia, la cooperación y el intercambio de experiencias.

PASO 1:
INTERVENIR PARA INCLUIR

Al principio, los maestros observan el nivel de participación de los alumnos en clase y toman conciencia de la importancia de aprovechar e invitar a todos a participar en las actividades y propuestas desarrolladas. En esta etapa es importante que los maestros demuestren cuidado y aceptación hacia los niños, asegurando que todos participen en las clases. En este ciclo, se observa que los docentes inician un proceso de adaptación de las actividades para que todos puedan participar. Los cambios en las reglas, cierta diversificación del material, algunas adecuaciones en los espacios y la configuración de los grupos son aspectos que se convierten en parte de la rutina de las clases y las intervenciones pedagógicas.

PASO 2:
PLANEAR PARA INCLUIR

En esta etapa, los maestros sistematizan y organizan el escenario de aprendizaje según las necesidades e intereses de los estudiantes. Los educadores tienen conciencia de que son los métodos que deben adaptarse a los niños, a su nivel de habilidad, desarrollo físico, emocional e intelectual. La palabra clave aquí es la "diversificación". Los docentes comprenden la lógica que deben diversificar para enseñar, es decir, variar los estímulos y los desafíos en función de la heterogeneidad que suele estar presente en los grupos. La diversificación en el espacio, el tiempo de práctica, los recursos, los gestos y la calidad de interacción entre los estudiantes que permite una práctica más inclusiva y respeta el derecho de todos al movimiento.



PASO 3:

LA INCLUSIÓN COMO PARTE CENTRAL DE LA PLANEACIÓN

Es la etapa más avanzada de una pedagogía inclusiva en las clases de educación física. Los alumnos aprenden y crean una cultura de participación de todos. Es posible percibir en este momento, una comunidad a favor de la inclusión, es decir, el respeto a la diversidad y la valorización de las diferencias. El maestro realiza, conscientemente y con un sentido de anticipación, intervenciones y diversificaciones para dar a todos las niñas y niños, experiencias de éxito en la práctica del movimiento. La Guía Juega Más se utiliza como herramienta didáctica de inspiración y apoyo en la planificación de clases. Las variables pedagógicas del juego se exploran en su totalidad y se basan en una práctica que proporciona desafíos constantes y nuevos aprendizajes a los estudiantes.





RECOMENDACIONES:

Escuche y observe lo que los niños, en sus diferencias, potenciales y limitaciones, tienen para decir.

RECUERDA “EL CUERPO HABLA” Y CADA UNO TIENE UNA MANERA DE JUGAR Y MOVERSE.

Fomenta durante los juegos, la integración a través de la constitución de grupos y equipos que involucran niñas y niños con diferentes habilidades y conocimiento sobre prácticas corporales.

RECUERDA QUE ES ESENCIAL INTEGRAR A LOS QUE SABEN MENOS CON LOS QUE SABEN MÁS.

Respetar la premisa de que el método debe ser adaptado al nivel de habilidad de los alumnos. Siempre que sea necesario, haz diversificaciones y adaptaciones a las reglas, uso de materiales y espacios y también fomenta la formación de grupos.

RECUERDA USAR VARIABLES Y HERRAMIENTAS DE JUEGO Y ENSEÑANZAS SUGERIDAS EN DE LA GUÍA JUEGA MÁS.

EDUCACIÓN FÍSICA COMO PARTE DEL PROYECTO ESCOLAR

Una escuela activa presupone una comunidad escolar que valora el movimiento como eje fundamental en el proceso de Aprendizaje integral y educación de sus alumnos. La oportunidad para la expresión del movimiento en la escuela ocurre principalmente en las clases de educación física, donde los niños deben tener la garantizada la oportunidad de jugar y moverse.

La concepción e implementación de proyectos escolares de Educación Física debe tener como supuestos básicos la garantía de inclusión y participación activa de todos los alumnos; la apreciación de sus conocimientos previos, intereses y preferencias; y la

premisas de desafiarlos a superar sus niveles de habilidad, jugar juntos y ser cada vez más activos e independientes para moverse.

A medida que la escuela progresa en la consolidación del proyecto de educación física, es importante integrarlo con los otros componentes curriculares. Dialogar y hacer un trabajo cooperativo, es importante para involucrar a maestros de otras áreas y directores, ampliando así las posibilidades de integración y acciones interdisciplinarias. La idea es movilizar a toda la escuela para comprender la importancia del **MOVIMIENTO** en los procesos de enseñanza y aprendizaje.



PASO 1:
DISEÑE Y APLIQUE UN
PROYECTO EN LA ESCUELA

En esta etapa, los maestros de educación física planean sobre la base de su experiencia y los documentos de planes de estudio oficiales, proyectos centrados en educación física, corporal y deportiva. Los proyectos se sistematizan en forma de secuencias didácticas que valoran el movimiento, aunque de forma centrado en la figura del profesor. Surgen los primeros intercambios, incluso informalmente, sobre las prácticas desarrolladas por los profesores de educación física.

PASO 2:
COMPARTE UN PROYECTO

Los profesores de educación física de la escuela comienzan a actuar en forma más integrada al considerar y valorar las necesidades y experiencias previas que los estudiantes tuvieron con actividades de juego, deporte y movimiento. Planifica y ejecuta proyectos valorando el conocimiento previo, los niveles de habilidad y la expansión cultural, siempre considerando que el estudiante es el centro del proceso de enseñanza y aprendizaje. Entre profesores de educación física organicen reuniones para considerar aspectos comunes en el proyecto, tales como: realidad escolar, directrices curriculares de los organismos oficiales y también atiende las particularidades de cada clase. La escuela tiene un equipo de Profesores de educación física que elaboran y aplican proyectos. Los estudiantes discutieron y revisaron en equipo. Hay una sensación de unidad en acciones, con iniciativas para construir un currículum y verticalidad para el área.



PASO 3:

► **UNIFICAR UN
PROYECTO ESCOLAR**

Los proyectos de educación física se conectan con otros proyectos y componentes del plan de estudios, movilizándolo a los miembros de la comunidad escolar para actuar desde ejes comunes como: cuerpo en movimiento, lenguaje corporal, comunidades activas, salud y bienestar, ocio, uso del tiempo libre, expansión cultural, ética y ciudadanía. En esta etapa, toda la comunidad escolar valora la educación física y existe una integración entre los diferentes actores y docentes de la escuela, siempre desde del eje **MOVIMIENTO**. Hay evidencia de que el movimiento amplía las posibilidades de aprendizaje y desarrollo para niñas y niños. En esta etapa, los profesores de educación física se reúnen periódicamente con otros profesores de la escuela para debatir, planificar y encontrar soluciones conjuntas para los desafíos de aprendizaje.





RECOMENDACIONES:

Intenta identificar las posibilidades de conexión entre las clases de educación física y los temas que guían los proyectos y el currículum escolar. Participa reuniones, foros colectivos y reuniones donde se definen los temas anuales y las propuestas interdisciplinarias que movilizan a la comunidad escolar.

RECUERDA DAR VISIBILIDAD A SU TRABAJO Y COMUNIQUE A TODOS QUE LA EDUCACIÓN FÍSICA “ESTÁ PRESENTE”.

Difunde el valor del movimiento para la educación integral de los niños llamando la atención de la comunidad escolar sobre la importancia de moverse.

RECUERDA QUE EL MOVIMIENTO TAMBIÉN ESTÁ PRESENTE EN OTRAS DISCIPLINAS Y ES LA BASE PARA APRENDER Y PARA UN CURRÍCULO QUE PRETENDE HACER DE LA ESCUELA UN ESPACIO MÁS ACTIVO.

Busca involucrar a diferentes actores de la comunidad en los proyectos que desarrollas durante las clases de educación física. Estudiantes, padres, abuelos, maestros y gerentes pueden ayudar a lograr proyectos y así tendrá la oportunidad de saber más sobre el contenido que desarrollas en clase.

RECUERDA QUE SOLO, NADIE IRÁ DEMASIADO LEJOS.

PILAR CULTURA DE MOVIMIENTO

RECESO ACTIVO

En los patios de recreo activos, los niños no solo juegan y practican actividad física, sino que también desarrollan habilidades de convivencia y actitudes autónomas en el espacio escolar. Las buenas experiencias de construcción de **RECESOS ACTIVOS** en las escuelas presentan resultados interesantes en el nivel de apropiación

del espacio escolar por parte de los niños. Sin embargo, los recesos activos liderados por niños son la evolución de una etapa dirigida y monitoreada por los profesores. Este proceso lleva tiempo y debe ser construido colectivamente y que integre a todos los actores de la escuela: dirección, profesores, asistentes, monitores y niños.



▶ PASO 1: RECESO DIRIGIDO

Los niños tienen en la rutina escuelas de 15 a 30 minutos para jugar en el patio o otros espacios bajo la supervisión de los adultos (profesores y monitores). Los adultos tienen la responsabilidad de enseñar a los niños a jugar en el espacio. Los niños y niñas necesitan percibir que la escuela está interesada en hacer del recreo un espacio donde todos pueden jugar y practicar juegos. Las reglas de utilización de los espacios deben construirse colectivamente con los niños. *Una sugerencia es formar un grupo/comisión de representantes de las clases para actuar en el proceso de construcción y monitoreo de los espacios.* La seguridad de los niños es un criterio importante en esta etapa. En esta etapa es importante: identificar los espacios posibles de ser utilizados en el recreo activo (patio, parque, cancha, campo, etc); seleccionar juguetes y material que ya existen en la escuela y pueden ser utilizados en el recreo (bolas, cuerdas, aros, juegos de tablero, etc); animar los espacios con pinturas y dibujos en el suelo/suelo; mantener los espacios permanentemente limpios y seguros; divulgar en la escuela el proyecto y sus intenciones; modificar las restricciones y los límites de ocupación de los espacios para los niños, etc.



PASO 2: **RECESO MONITOREADO**

Los juegos y las actividades del Recreo Activo pasan a ser monitoreados por los propios niños. Un programa de monitoreo puede ser desarrollado a partir de algunas tareas para el grupo de monitores: definir grupos responsables por la organización del espacio, distribución de los juguetes, animación y cambio de actitudes. En esta etapa, principalmente al inicio, los niños todavía necesitarán la ayuda de los adultos. Los grupos se alternan cada dos semanas y los representantes de las clases pueden participar activamente en este proceso de selección de los monitores. Los monitores hacen la conexión entre los intereses de los niños y las oportunidades observadas por el cuerpo directivo de la escuela. ¿Quiénes son los profesionales que normalmente están presentes en los espacios del recreo? ¿Son los profesores, auxiliares de enseñanza, etc? Estas personas son actores importantes en este proceso de construcción del programa de monitoreo. Ellos son los “entrenadores” de los monitores y los liderazgos que podrán hacer el proyecto salir adelante.

PASO 3: **RECESO AUTÓNOMO**

Los niños adquieren un grado de independencia y autonomía en que necesitan cada vez menos de los adultos y monitores para gestionar su tiempo de juegos y actividades lúdicas. Esta etapa se conoce como recreo autónomo. Los alumnos conocen los espacios, administran la utilización de los juguetes y materiales, además de respetar las reglas y las normas de convivencia combinadas. En el recreo autónomo los niños se autorregulan y aprenden a cuidarse entre ellos. En esta etapa, los niños reconocen la escuela como un espacio que es suyo y valoran la importancia de este tiempo escolar para su aprendizaje y desarrollo. La limpieza de los espacios, el cuidado del material, la selección de los juegos, la mediación y solución de los conflictos se vuelven responsabilidad de ellos.



RECOMENDACIONES:

Juega durante el recreo con ellos, es importante que se den cuenta de que a los adultos y maestros también les gusta jugar.

RECUERDA QUE PODEMOS COMPARTIR BUENOS MODELOS Y REFERENCIAS PARA NIÑOS.

Ofrece todos los días, durante el recreo, algún material o recurso para los niños puedan jugar en grupos. Siempre que sea posible, usa la caja de recursos.

RECUERDA QUE LOS MATERIALES DIVERSIFICADOS Y ATRACTIVOS MOTIVAN A LOS NIÑOS A MOVERSE.

Fomenta la formación de los llamados grupos de monitoreo. Las niñas y niños pueden contribuir con la organización, seguimiento y movilización de la comunidad escolar.

RECUERDA QUE COMPROMETER A LOS ESTUDIANTES ES ESCENCIAL PARA UNA INICIATIVA EXITOSA QUE TRANSFORME LOS RECESOS EN ESPACIOS ACTIVOS.



EVENTOS INTERNOS Y EXTERNOS

La planificación y ejecución de eventos escolares que involucran actividad física, juegos y deportes son una estrategia poderosa que se utiliza para movilizar a niños, adolescentes, maestros, directores y padres en la búsqueda de acciones que colaboren para que la escuela se vuelva más y más activa. Los eventos pueden ser internos y/o externos. Como eventos internos, nos referimos a aquellos que los planes escolares organizan y llevan a cabo dentro de sus instalaciones: festivales deportivos, campeonatos, eventos del día del padre, día de la

madre y cualquier acción que se realice dentro de la escuela. Como evento externo, entendemos la participación de la escuela, que puede tener o no su participación en la planificación, organización y realización, pero que siempre se realizan fuera del espacio escolar: campeonatos, festivales, federaciones, extraescolares o eventos de invitación entre escuelas. El Festival Juega Más se considera un evento externo, ya que puede contar con la participación de los maestros y la escuela en la realización, pero ocurre fuera del territorio de la escuela.

▶ PASO 1: **EVENTOS INTERNOS**

En esta primera etapa, la escuela, a través de los profesores de Educación Física y otros actores escolares organizan y celebran eventos internos en fechas conmemorativas de la escuela, como el día del padre, el día del niño, el día de la familia, etc. En las actividades especiales como festivales deportivos, se valora el movimiento y su contribución a la integración entre niños, maestros y comunidad escolar.

▶ PASO 2: **CALENDARIO DE EVENTOS**

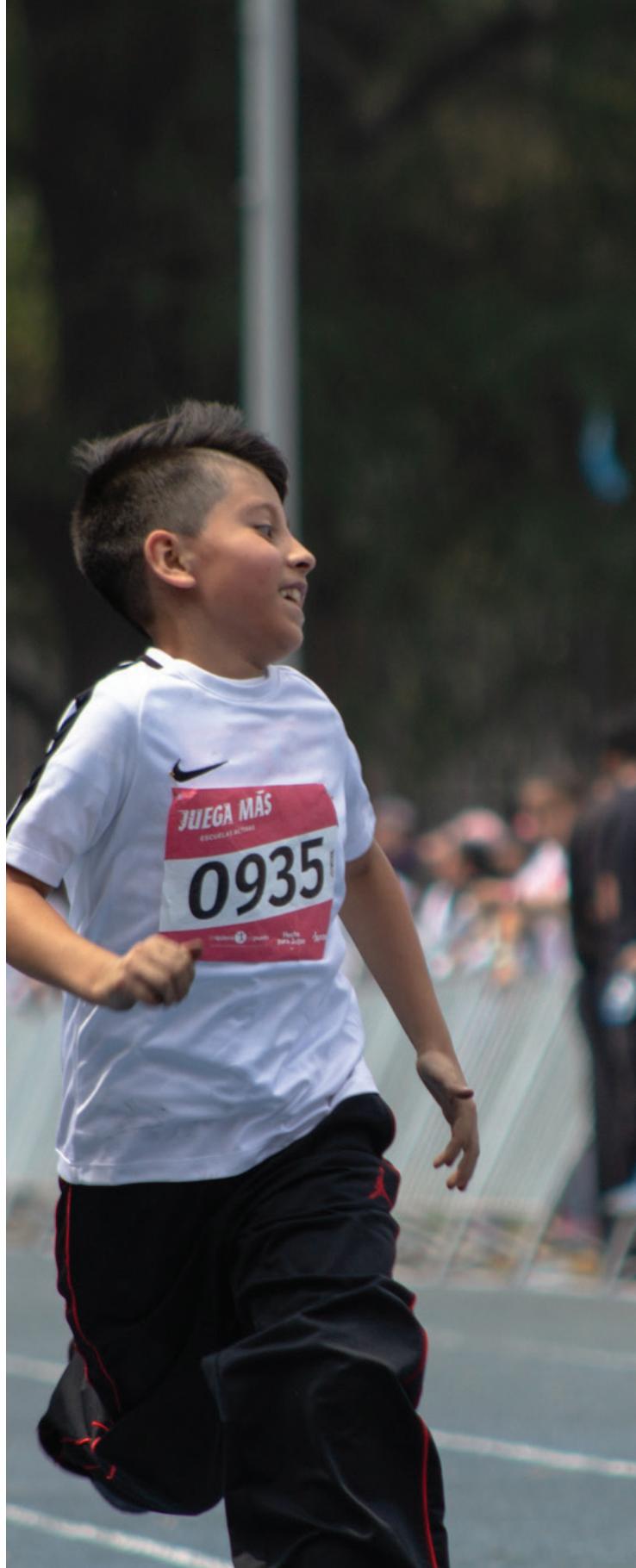
De la experiencia de realizar eventos en las fechas conmemorativas más importantes para la comunidad escolar, esta etapa se caracteriza por la organización y formalización de un calendario de eventos internos con actividades que involucran modificar. Por ejemplo, se celebran festivales de juegos, torneos y campeonatos de diferentes deportes, siempre asumiendo que todos deberían tener la oportunidad de participar y disfrutar de estos momentos. En esta etapa, la escuela también se convierte en parte del llamado eventos espásticos externos, aquellos que ocurren en otros espacios públicos y generalmente son ofrecidos por instituciones empresas públicas o privadas que forman parte de una red de social de la escuela. El Festival Juega Más es un buen ejemplo de la participación de la escuela en eventos externos.



PASO 3:

**▶ EVENTOS COMO PARTE
DEL PROYECTO ESCOLAR**

La escuela tiene un calendario sólido de eventos y participa frecuentemente en eventos externos ofrecidos por diferentes organizaciones (sectores de educación, entidades, federaciones o ligas deportivas, etc.) En esta etapa, la comunidad ha llegado a valorar, apoyar y alentar la participación en estos eventos que integran el proyecto pedagógico y el currículum escolar. La actitud de todos los miembros de la comunidad es positiva, independientemente de su nivel de habilidad y competencia para participar en actividades recreativas, deportes y juegos. Finalmente, la familia también está involucrada en diferentes acciones que van desde apoyar y acompañar a las niñas y niños en dichos eventos, hasta ser parte del los comités de planificación y realización de los eventos.





RECOMENDACIONES:

Cree en el potencial de los eventos para hacer la escuela es un espacio cada vez más activo. Un juego entre las clases, un campeonato de fútbol o un torneo deportivo son estrategias que harán movilizar a la comunidad y fortalecer el programa de Escuelas activas.

RECUERDA QUE LA COMPETENCIA, CUANDO ESTA BIEN GUIADA, PUEDE MOTIVAR Y CAUSAR EXPERIENCIAS POSITIVO CON EL MOVIMIENTO.

Organiza un evento de integración para su escuela con otra escuela alrededor puede ser, por ejemplo, un festival de juegos.

RECUERDA QUE LAS Y LOS NIÑOS AMAN JUGAR Y HACER NUEVOS AMIGOS.

Propón la organización de un evento donde el los niños pueden jugar con sus papás y mamás para involucrar a la comunidad en la construcción una cultura de movimiento en la escuela.

RECUERDA QUE LOS PADRES SON ACTORES IMPORTANTES EN LA CONSOLIDACIÓN DE UN PROGRAMA ENFOCADO EN ESCUELAS ACTIVAS.



AMBIENTE ESCOLAR Y MATERIALES MÁS INSPIRADORES PARA EL MOVIMIENTO

En una escuela que cuenta con un entorno inspirador para el movimiento, se ofrecen, diseñan y promueven espacios y materiales para que todos los estudiantes participen, se desafíen, tengan éxito y disfruten del máximo tiempo posible para moverse. Es importante que los espacios de la escuela sean estimulantes y atractivos pero sobre todo que satisfagan las necesidades de todos. Si pensamos en una cancha de deportiva donde se alentará a los niños a jugar básquetbol, por ejemplo, es esencial que tengamos canastas y mesas de diferentes alturas para que cada niño pueda ir ajustándose y buscando practicar en una canasta que sea compatible con su nivel de habilidad y competencia para jugar. Partiendo de la premisa de que el éxito mejora la adherencia, se puede decir que este entorno estimula a los niños a realizar actividad física y practicar deporte.

La misma lógica se aplica a los materiales didácticos y deportivos. Por ejemplo, pelotas de diferentes tamaños y pesos animan a jugar y tener éxito en el juego. La elección de los materiales permite una mejor adaptación al espacio y al tiempo para que todos puedan jugar. Además de las canchas, se pueden aprovechar otros espacios de la escuela para estimular el movimiento, por ejemplo, el patio, los pasillos o incluso las aulas. ¿Qué tal si pintamos el piso con diferentes juegos y desafíos para que, en los intervalos, los niños se sientan estimulados a moverse? ¿Qué te parece ofrecer equipos deportivos para que puedan jugar en su tiempo libre? *Recuerda: ¡ser un niño es ser un cuerpo en movimiento!*

PASO 1: MANTENIMIENTO Y OFERTA

En esta primera etapa, la escuela se empieza a poner más atención y cariño a los juguetes, materiales y artículos deportivos ofrecido a los estudiantes, tanto en clases de educación física, como en otros momentos de la rutina escolar. Se ofrecen en clase, en el recreo y en los momentos de entrada y salida, recursos, juguetes y materiales como pelotas, cuerdas, volantes, aros, etc. La administración escolar mantiene una preocupación

y cuidado con la condición de los esos recursos. En esta etapa, las canchas deportivas, patios y gimnasios, comúnmente utilizados para las clases de educación física, son “abiertos” y están destinados a actividades de movimiento y juego antes y después del periodo de clase. Estudiantes y profesores los usan a menudo, de manera segura e inclusiva.



PASO 2:

MEJORAS Y OFERTA AMPLIADA

La comunidad escolar ahora reconoce y valora la importancia de los materiales, juguetes, implementos y espacios utilizados en clases de educación física y recreo activo. En esta etapa, la comunidad se organiza para promover mejoras en espacios y materiales y está convencida de la necesidad ampliar la oferta y las posibilidades de su uso por los alumnos.

Hay una movilización de los maestros y estudiantes para embellecer y animar patios y pasillos escolares. Juegos que fomentan el movimiento están pintados en el piso y los pasillos. Durante la rutina del aula, los estudiantes, junto con los docentes, realizar esfuerzos conjuntos para producir otros materiales con diferentes texturas, colores y tamaños. El consejo escolar ahora es reconocido como un espacio de inclusión donde todos deben haber garantizado la oportunidad de **MOVIMIENTO**. Como resultado, se observan mejoras tales como: tableros de básquet con diferentes alturas, campos pintados con diferentes tamaños y redes de voleibol más bajas para que todos jueguen.

PASO 3:

NUEVAS ADQUISICIONES Y ASOCIACIONES

Este paso se llama consolidación y expansión de asociaciones. Toda la comunidad escolar comprende la importancia de uso de espacios y materiales para practicar los más diversos Actividades de **MOVIMIENTO**: clases de educación física, descansos activos, eventos internos, etc. como parte de la vida escolar diaria, la Escuela activa libre de espacios y materiales, fomenta el uso y la participación de todos los estudiantes y valora el movimiento para el pleno desarrollo de su comunidad. En esta etapa, nuevas adquisiciones de materiales están organizados por el equipo de profesores y directivos, teniendo en cuenta la diversidad de prácticas físicas y deportivas de los estudiantes y la inclusión de todos. Las asociaciones se articulan y construyen para utilizar otros espacios comunitarios como campos, bosques, clubes, etc. Se contempla siempre la participación de un Comité de Voluntarios que se movilizan para el mantenimiento y la mejora de espacios escolares, así como la adquisición y construcción de nuevos materiales. La escuela alcanza la madurez y comienza a ver su entorno como un territorio que les permite expandir sus portunidades de **MOVIMIENTO** y educación integral.



RECOMENDACIONES:

Anímate a proponer un grupo de trabajo comunitario para construcción y/o mantenimiento de juguetes, materiales didácticos e implementos deportivos, así como, procurar la revitalización de espacios de juego en la escuela. Invite a los padres, maestros y miembros de la comunidad que saben cómo hacerlo puede ayudar en la recuperación o embellecimiento de los espacios adecuados para jugar y moverse en la escuela.

RECUERDA ESPACIOS HERMOSOS Y CUIDADOS INVITAN AL MOVIMIENTO Y ASEGURAN LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS.

Liderar un proceso de creación de un Comité escolar que se centre en la adquisición, el mantenimiento y el buen uso de recursos y espacios destinados a movimiento. Esta acción fortalece no solo el área de Educación Física, ya que también inspira a la generación de una cultura de movimiento dentro de la escuela.

RECUERDA QUE UN GRUPO ORGANIZADO PUEDE SER TAN FUERTE COMO UN PROFESOR DEDICADO.

Valorar siempre la adquisición y mantenimiento de materiales y espacios adecuados y seguros para los niños. Los recursos y espacios diversos / adaptados son siempre más inclusivos y favorecen la participación de todos.

RECUERDA A LOS NIÑOS NO SON ADULTOS.

3. CONSOLIDACIÓN/CELEBRACIÓN

El Programa Juega Más - Escuelas Activas busca movilizar la comunidad escolar para construir una escuela con más oportunidades de desarrollo humano y de educación integral para sus alumnos, por eso coloca el **MOVIMIENTO** como importante herramienta educacional. Es un compromiso continuo, pero con alto impacto en las funciones cognitivas, psicosociales y en los resultados académicos de los niños, mismo que justifica la inversión.

Los beneficios de una vida activa son muchos. Las niñas y los niños:

- Aprenden más y mejor
- Mejoran sus calificaciones
- Se sienten más conectados con la escuela
- Se sienten más felices y motivados
- Desarrollan habilidades importantes para la vida
- Adquieren hábitos positivos y mejoran sus niveles de salud
- Mejoran su atención, concentración y poder de resolución de problemas
- Conviven y cooperan de forma más autónoma y participativa con sus pares, profesores y comunidad



Por los beneficios enlistados y también por el crecimiento acelerado de la epidemia de la inactividad física que afecta a una gran parte de la población mundial con consecuencias dramáticas. Hay una red de organizaciones, instituciones y ciudadanos comprometidos con el desafío de inspirar la población infantil a ser más activos, contribuyendo con la formación de una generación de niñas y niños más participativos e involucrados con la actividad física y deportes, dentro y fuera del ambiente escolar.

El concepto de “Escuela Activa” gana más relevancia y expande la visión de la salud más allá de los problemas anatómicos y fisiológicos, actualizando la relación positiva que existe entre la actividad física, las funciones cognitivas, sociales e intelectuales.

¡Tu escuela forma parte de eso! Celebremos su compromiso y los logros obtenidos durante la implementación del programa ya que es fundamental para fortalecer el movimiento de Escuelas Activas.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Designed to Move

A physical activity action agenda, 2012

Active Schools – Active Kids Do Better, 2013

Secretaría de Educación Pública - Gobierno de México

Currículo Nacional de Educación Física

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Quality Physical Education (QPE): guidelines for policy makers

UNDP – United Nations Development Programme

Caderno de desenvolvimento humano sobre escolas ativas no Brasil

(Brasília: PNUD : INEP, 2016)

O movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas

(Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil – Brasília/PNUD, 2017)

