



# MANUAL DE IMPLEMENTACIÓN

CONCEPTO Y ESTRATEGIAS  
DE UNA ESCUELA ACTIVA

**JUEGA MÁS**  
ESCUELAS ACTIVAS



*REALIZACIÓN:*

**Hecho para Jugar**  


**yoquiero  yopuedo**  
Facilitamos el desarrollo humano, social y económico

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.



El Manual de Implementación: **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.

El contenido de esta Guía fue elaborado en colaboración con el Instituto Esporte & Educação, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo en Brasil y con el apoyo de Nike.

3ª edición – 2021

#### **REDACCIÓN Y ORGANIZACIÓN:**

Gwendoline Centeno Amaro

Giovanna Escobar Mota

Adriana Islas Govea

Brenda Alejandra González Díaz

# ÍNDICE

## **¿QUÉ SON LAS ESCUELAS ACTIVAS?** \_\_\_\_\_ 07

Sobre cómo estar más convencidos de que la actividad física contribuye al desarrollo humano y a la educación.

## **¿CUÁLES SON LOS PILARES DE UNA ESCUELA ACTIVA?** \_\_\_\_\_ 13

La importancia de comprender los 2 pilares de una Escuela Activa: Educación Física de Calidad y Cultura del Movimiento.

## **¿CÓMO TRANSFORMARSE EN UNA ESCUELA ACTIVA?** \_\_\_\_\_ 17

Como organizar nuestras acciones en etapas para transformar mi escuela en una Escuela Activa y aprovechar su beneficio.

### **1. REFLEXIONAR ANTES DE PLANEAR** \_\_\_\_\_ 20

### **2. IMPLEMENTACIÓN** \_\_\_\_\_ 24

### **3. CONSOLIDACIÓN Y CELEBRACIÓN** \_\_\_\_\_ 48

## **¿CÓMO PARTICIPAR EN JUEGA MÁS - ESCUELAS ACTIVAS?** \_\_\_\_\_ 51

Sobre las bases, insignias y participación en el programa

## Referencias Bibliográficas \_\_\_\_\_ 59





SECCIÓN 1

# ¿QUÉ SON LAS ESCUELAS ACTIVAS?

Creemos en la importancia del movimiento para un **pleno desarrollo humano** y una **educación integral**. Creemos que las 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 a 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 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.

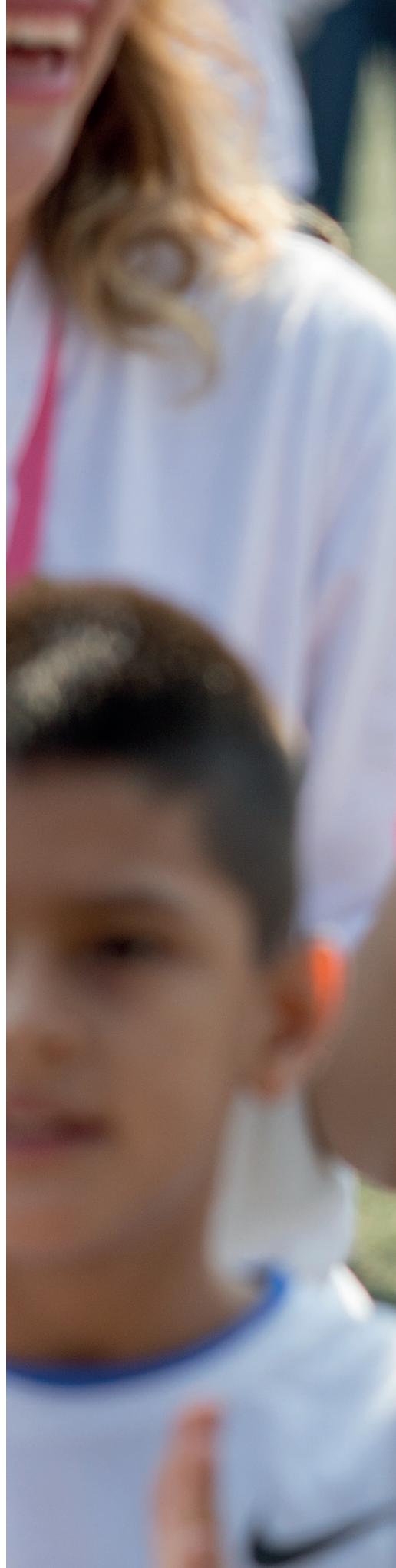
La Educación Integral implica una oportunidad para el desarrollo pleno de las personas, lo que sugiere la integralidad como un principio pedagógico en el que el aprendizaje se considera desde una perspectiva holística. Considerando el punto de vista del sujeto que aprende, esta integralidad se lleva 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.

Desde la visión de Juega Más se reconoce a la escuela como un espacio para el desarrollo y aprendizaje integral de niñas y niños, en la que se valora y aprecia la actividad física como un vehículo de desarrollo integral y pleno. De acuerdo con Juega Más, en una Escuela Activa:

- Las clases de Educación Física se tratan como prioridad y los docentes son valorados.
- La metodología es inclusiva y garantiza la participación de todas y todos los alumnos.
- Las clases de Educación Física son planificadas y evaluadas basándose en un currículo con clara intencionalidad pedagógica.
- El movimiento se promueve más allá de las clases de educación física.
- Los recesos son activos y autónomos. (ver pág. X)
- Hay eventos internos y externos que incentivan la cultura del movimiento entre la comunidad escolar. (ver pág. X)
- La escuela es utilizada por los alumnos como lugar para jugar activamente y practicar deportes además de las clases regulares.
- La educación física forma parte de los proyectos escolares interdisciplinarios.
- Hay un grupo o comité que busca acciones para la valorización de la cultura del movimiento dentro y fuera en la escuela.
- Hay espacio y materiales necesarios, así como un ambiente inspirador para el movimiento.





PIAJUG

**MEGA MÁS**  
ESCUELAS ACTIVAS

**MÁS**  
S





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 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. REFLEXIÓN PARA LA PLANEACIÓN

### 2. IMPLEMENTACIÓN

#### **Pilar Educación Física de Calidad**

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

#### **Pilar Cultura de Movimiento**

- Receso activo
- Pausas Activas con Orientación Lúdica
- Ambiente escolar y materiales más inspiradores para el movimiento

### 3. CONSOLIDACIÓN Y 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. Por lo tanto, 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.

A continuación presentamos el formato de **DIAGNÓSTICO** que les ayudará a iniciar el proceso para convertirse en una Escuela Activa.

### ¿POR QUÉ 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 ESCOLAR CONSIDERA LAS NECESIDADES DE MOVILIDAD CON BASE EN LOS PRINCIPIOS DE VIDA SALUDABLE?

NO se incluye un Proyecto escolar específico de Vida Saludable.	Sí se incluye un Proyecto Escolar específico de Vida Saludable, pero no se implementa.	Se incluye un Proyecto Escolar específico de Vida Saludable, pero se implementa únicamente en las clases de Educación Física.	La planeación e implementación del Proyecto Escolar es específico de Vida Saludable y 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 CONSIDERA LAS PAUSAS ACTIVAS COMO UN COMPLEMENTO DE FORMACIÓN EN LA JORNADA ESCOLAR?

La escuela no realiza ni contempla las pausas activas como una actividad cotidiana.	La escuela realiza pausas activas de manera esporádica y sin una intención lúdica.	La escuela realiza pausas activas con intención lúdica sólo como parte complementaria de una actividad de aula con la dirección del profesor frente a grupo.	Las pausas activas se realizan como actividades diarias programadas, donde los alumnos aprenden a dirigirlos y proponerlos con base a sus preferencias lúdicas.
---	--	--	---

### 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 proyecto a implementar durante el ciclo escolar. 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 directivos, 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

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



## 2. IMPLEMENTACIÓN

La **IMPLEMENTACIÓN** del Plan de Acción para transformarse en Escuela Activa, es un compromiso continuo dónde cada fase de desarrollo requiere estrategias distintas. Por ese motivo, 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. Recordemos que, 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.

La autonomía es siempre importante, por ello, cada escuela debe definir por sí misma cómo incluir las directrices descritas en su plan.

## **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, las niñas y los niños deben ser tratados como tales y jugar en la forma más pura, y así el juego adquiere relevancia y significado en el proyecto pedagógico. Con el cuidado necesario para no privar a los niños de jugar, los docentes 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 experimentación. 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 las niñas y 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. Un juego elegido correctamente puede y debe estimular aprendizajes en las dimensiones del ser, hacer, conocer y convivir. Los juegos se seleccionan teniendo en cuenta aspectos como la motivación y los intereses de las niñas y los niños, el significado del aprendizaje y la posibilidad de llegar a lograrlos, incluso se pueden elegir junto con ellos.

## 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.

**RECUERDE 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 del ser, hacer, conocer y convivir.

**RECUERDE 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.

**RECUERDE 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 docentes. El acceso a la cultura corporal del movimiento sigue siendo un desafío en las escuelas mexicanas; hay muchas niñas y 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 docentes 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 las niñas y 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, en ella, 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 docente realiza, conscientemente y con un sentido de anticipación, intervenciones y diversificaciones para dar a las niñas y niños, experiencias de éxito en la práctica del movimiento. El Manual de Implementación 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:

Escucha y observa lo que los niños, en sus diferencias, potenciales y limitaciones, tienen para decir.

**RECUERDE QUE “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.

**RECUERDE 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, los materiales y los espacios. También promueve la formación de equipos.

**RECUERDE USAR VARIABLES Y  
HERRAMIENTAS DE JUEGO Y  
ENSEÑANZAS SUGERIDAS EN EL  
DOCUMENTO “ORIENTACIONES DE LA  
PRÁCTICA PEDAGÓGICA”.**

## **VIDA SALUDABLE COMO PARTE DEL PROYECTO ESCOLAR**

Una escuela activa presupone una comunidad escolar que valora el movimiento y la salud 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 garantizada la oportunidad de cuidarse, mejorar sus hábitos, jugar y moverse. La concepción e implementación de proyectos escolares de Educación Física debe tener como supuestos la inclusión y participación activa de todos los alumnos; la apreciación de sus conocimientos previos, intereses y preferencias, así como algunas pautas para su autocuidado.

A medida que la escuela progresa en la consolidación del proyecto de educación física, es importante integrarlo con los otros componentes curriculares como es el caso de las tareas establecidas para propiciar una vida cada vez más saludable. Dialogar y hacer un trabajo cooperativo, es importante para involucrar a maestros de otras áreas y directivos, ampliando así las posibilidades de integración y acciones interdisciplinarias. La idea es movilizar a toda la escuela para comprender la importancia del movimiento.



**PASO 1:**  
**DISEÑAR Y APLICAR UN PROYECTO EN LA ESCUELA**

En esta etapa, cada docente de educación física planea -sobre la base de su experiencia, así como de los planes y programas oficiales-, un proyecto centrado en la educación física como eje de la conformación de hábitos saludables basados en la movilidad. El proyecto debe sistematizarse en forma de secuencias didácticas que valoran la figura del profesor como principal promotor. Surgen los primeros intercambios (incluso informalmente) con los docentes frente a grupo, para fortalecer los contenidos de otras asignaturas sobre las prácticas desarrolladas en este proyecto.

**PASO 2:**  
**COMPARTIR UN PROYECTO**

El profesor de educación física colabora de manera integrada con los docentes frente a grupo, al considerar y valorar las necesidades y experiencias previas que los estudiantes tuvieron con actividades de juego, deporte, el movimiento y la conformación de hábitos saludables. 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 organizan 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. Hay una sensación de unidad en las 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, movilizando 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 e integra las acciones escolares en pro de una vida saludable desde la educación física, siendo el juego y el movimiento el eje. En esta etapa, todos los docentes de la escuela se reúnen periódicamente para debatir, planificar y encontrar soluciones conjuntas, a los desafíos en temas de salud que conformen el proyecto.





## RECOMENDACIONES:

Intenta identificar las posibilidades de conexión entre las clases de educación física y los temas del proyecto de Vida Saludable que forma parte del currículum escolar. Participa en reuniones y foros donde se definen los temas anuales y las propuestas interdisciplinarias que movilizan a la comunidad escolar.

**RECUERDA DAR VISIBILIDAD A TU TRABAJO Y COMUNICA A TODOS QUE LA EDUCACIÓN FÍSICA “ES EL PRINCIPAL PROMOTOR PARA UNA VIDA SALUDABLE”.**

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 desarrolla durante las clases de educación física. La comunidad escolar puede apoyar a tu proyecto y así tendrán la oportunidad de saber más sobre él.

**RECUERDA QUE TODO PROYECTO ES MÁS EXITOSO CON EL APOYO DE LA COMUNIDAD.**

## 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, es decir, que se integren todos los actores de la escuela: dirección, profesores, asistentes, monitores y niños.



## ▶ PASO 1: RECESO DIRIGIDO

En la educación primaria las escuelas tienen 30 minutos de receso, bajo la supervisión de los adultos (docentes frente a grupo y de educación física). Ellos 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 moverse. 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 las niñas y 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.

**RECUERDE QUE PODEMOS COMPARTIR BUENOS MODELOS Y REFERENCIAS PARA NIÑOS.**

Ofrece todos los días durante el recreo, algún material o recurso para que los niños puedan jugar en grupos. Incluye materiales variados y atractivos.

**RECUERDE 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.

**RECUERDE QUE COMPROMETER A LOS ESTUDIANTES ES ESENCIAL PARA UNA INICIATIVA EXITOSA QUE TRANSFORME LOS RECESOS EN ESPACIOS ACTIVOS.**



## PAUSAS ACTIVAS CON ORIENTACIÓN LÚDICA

De acuerdo a la recomendación de Organización Mundial de la Salud (OMS), cuando se requiere realizar actividades en la posición de sentado durante tiempos prolongados como lo es el caso de asistir a escuela y tomar clases dentro de un aula, es importante tomar unos minutos del día para ejercitar el cuerpo, las niñas y niños que permanecen sentadas más de 6 horas suelen presentar problemas de atención, aprendizaje, movilidad limitada y en la actualidad se ha comprobado que a mediano y largo plazo, suelen padecer problemas de salud derivados del sedentarismo.

Las buenas experiencias de movimiento son claves para generar hábitos con mayor rapidez y durabilidad, es por ello, que la estrategia didáctica que sugerimos para complementar el Plan de Acción en el Pilar de Cultura de Movimiento son las **PAUSAS ACTIVAS**, que consisten en el uso del juego en combinación con técnicas de expresión corporal donde se activa a los estudiantes de forma divertida en diferentes momentos durante su jornada escolar. Las pausas deben ser simples, adecuadas a cada edad y con una duración máxima de 10 minutos.

El proceso puede llevar tiempo, pero lo más recomendable para incorporar las pausas como una actividad cotidiana de vida escolar, es comenzar por involucrar todos los actores de la escuela: Directivos, Docentes y Alumnos que de manera progresiva aborden 3 etapas que permitan verificar las acciones su implementación:

## ▶ PASO 1: **DIRIGIDAS**

La escuela tiene dentro de sus actividades cotidianas. La realización de las pausas activas con mínimo de 3 veces por semana y son dirigidas por los docentes frente a grupo, con asesoría del docente de Educación Física, centradas en habilidades de movimiento que todos pueden llevar a cabo. Su realización no tiene un horario fijo y se desarrollan con

## ▶ PASO 2: **MONITOREADAS**

ejercicios de respiración y estiramientos en forma general. La escuela tiene programadas dentro de sus actividades cotidianas la realización de una pausa activa diaria durante la jornada escolar. Estas son monitoreadas por los docentes frente a grupo y conducidas voluntariamente por los alumnos, que en colectivo proponen juegos, canciones y actividades de su preferencia. Para enriquecer la experiencia y calidad de las pausas, los profesores de Educación Física participan de manera activa y directa en el proceso de planeación y monitoreo, sugiriendo propuestas lúdicas para docentes frente a grupo. Los grupos tienen la posibilidad de realizar sus pausas alternando cada dos o tres semanas y los docentes representan la conexión entre los intereses de las niñas, los niños y las oportunidades.



**PASO 3:**  
**AUTÓNOMAS**

Las escuelas tienen como norma establecida, la realización de 2 a 3 pausas activas diariamente entre clases. Los alumnos han adquirido el hábito y la responsabilidad de moverse por 10 minutos con un grado importante de independencia y autonomía. Se requiere cada vez menos de la conducción y monitoreo de docentes para su realización.





## **RECOMENDACIONES:**

Las pausas activas escolares realizadas de forma lúdica, se convierten en estímulos llamativos para los estudiantes, porque generan respuestas emocionales y físicas disminuyen los niveles de estrés mejorando la atención y la postura física.

**RECUERDE SIEMPRE PREGUNTAR SI LA ACTIVIDAD ES DIVERTIDA.**

Inicie con ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.

**RECUERDE TOMAR EN CUENTA QUE LA RESPIRACIÓN DEBE SER LO MÁS PROFUNDA, LENTA Y RÍTMICA POSIBLE.**

Organice de vez en cuando juegos grupales en los que se mueve todo el cuerpo y en los que la adrenalina produzca una sensación de vitalidad.

**RECUERDE QUE SUBIR EL ÁNIMO CON UNAS CUANTAS RISAS, PRODUCE EMOCIÓN Y COMPAÑERISMO.**



## **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?

## ► PASO 1: **MANTENIMIENTO Y OFERTA**

*Recuerda: ¡Las niñas y los niños son cuerpos en movimiento!*

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. 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.



**PASO 2:**

**MEJORAS Y OFERTA  
AMPLIADA**

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, realizan 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 ALIANZAS**

Este paso se caracteriza por la consolidación de alianzas. Toda la comunidad escolar comprende la importancia del uso de espacios y materiales para practicar diversas actividades de MOVIMIENTO: clases de educación física, recesos activos, pausas lúdicas, eventos internos, etc. Como parte de la vida escolar diaria, la escuela habilita espacios y materiales que estimulan la participación de todos los estudiantes y promueve que se valore el movimiento para el pleno desarrollo de su comunidad. En esta etapa, profesores y directivos organizan nuevas formas de adquisición de materiales y equipamiento, teniendo en cuenta la diversidad de prácticas físicas y deportivas de los estudiantes y la inclusión de todos. También se pueden consolidar alianzas para expandir los espacios en los que la comunidad se mueve, por ejemplo, formar clubes y ligas extraescolares y acudir a parques, deportivos y centros recreativos para continuar moviéndose.



## **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.

**RECUERDE QUE ESPACIOS HERMOSOS Y CUIDADOS INVITAN AL MOVIMIENTO Y ASEGURAN LA SEGURIDAD DE LAS Y 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.

**RECUERDE 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 las niñas y niños. Los recursos y espacios diversos / adaptados son siempre más inclusivos y favorecen la participación de todos.

**RECUERDE QUE LOS NIÑOS NO SON ADULTOS.**

### 3. CONSOLIDACIÓN Y CELEBRACIÓN

Juega Más - Escuelas Activas busca organizar a la comunidad escolar para construir una escuela con más oportunidades de desarrollo humano que impulsen una educación integral para sus alumnos, por eso coloca al MOVIMIENTO como importante herramienta educacional. Construir una Escuela Activa, es un compromiso continuo con un alto impacto en la funciones cognitivas, psicológicas, sociales y emocionales de quienes participen activamente en él. El resultado académico en los alumnos será el indicador que mejor justifique la inversión.

Los beneficios de una vida activa son muchos, los más sobresalientes para niñas y niños son:

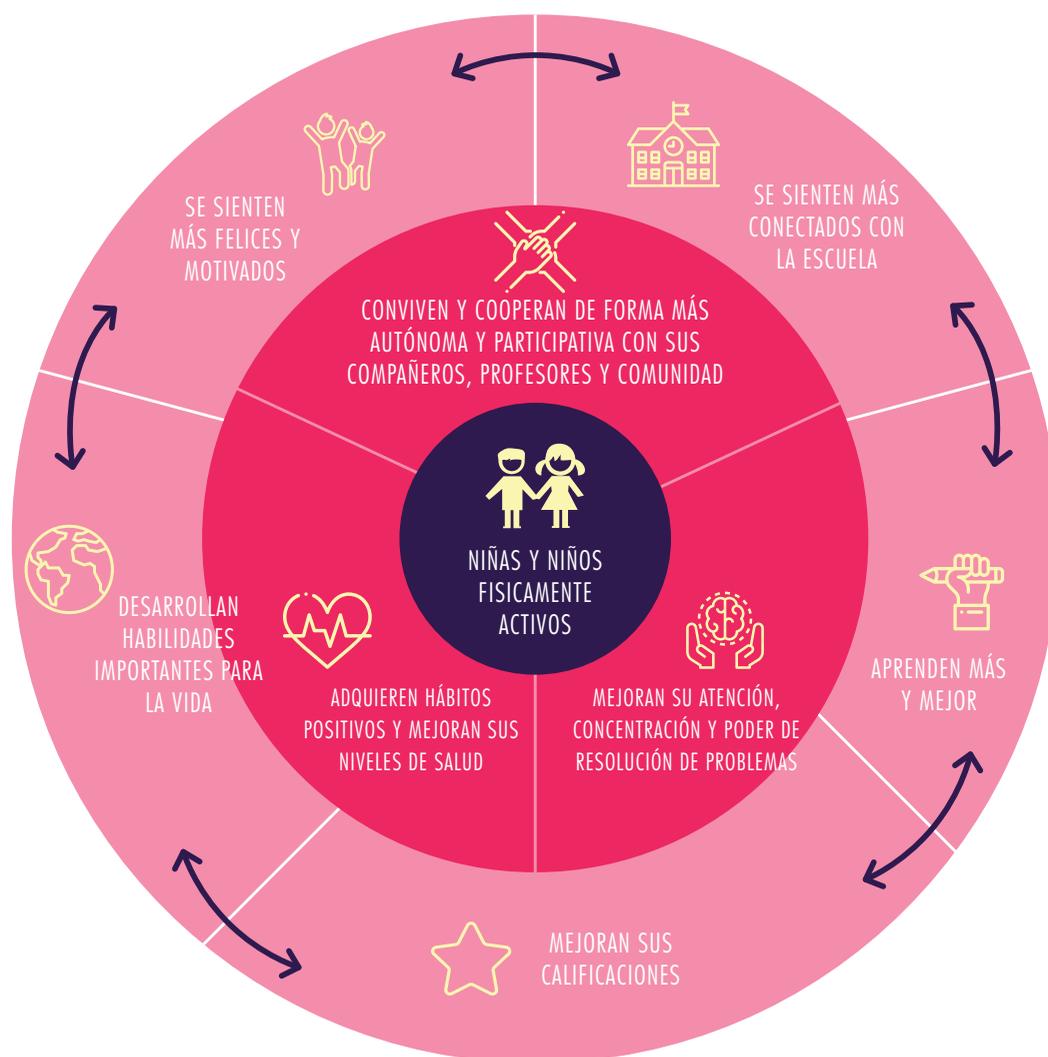
- Aprenden más y mejor
- Mejoran sus calificaciones
- Se sienten más conectados con la escuela
- Se sienten más felices y motivados
- Desarrollan habilidades importantes para la vida
- Adquieren hábitos positivos y mejoran sus niveles de salud física y mental
- Mejoran su atención, concentración y poder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



Por los beneficios enlistados y por el crecimiento acelerado de la epidemia de inactividad física que nos afecta mundialmente con consecuencias dramáticas, hay una red de organizaciones, instituciones y ciudadanos comprometidos con el desafío que representa inspirar a la población infantil a ser más activa; contribuyendo así, con la formación de una generación de niñas y niños más participativos e involucrados con el juego, la actividad física y el deporte, 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.







SECCIÓN 4

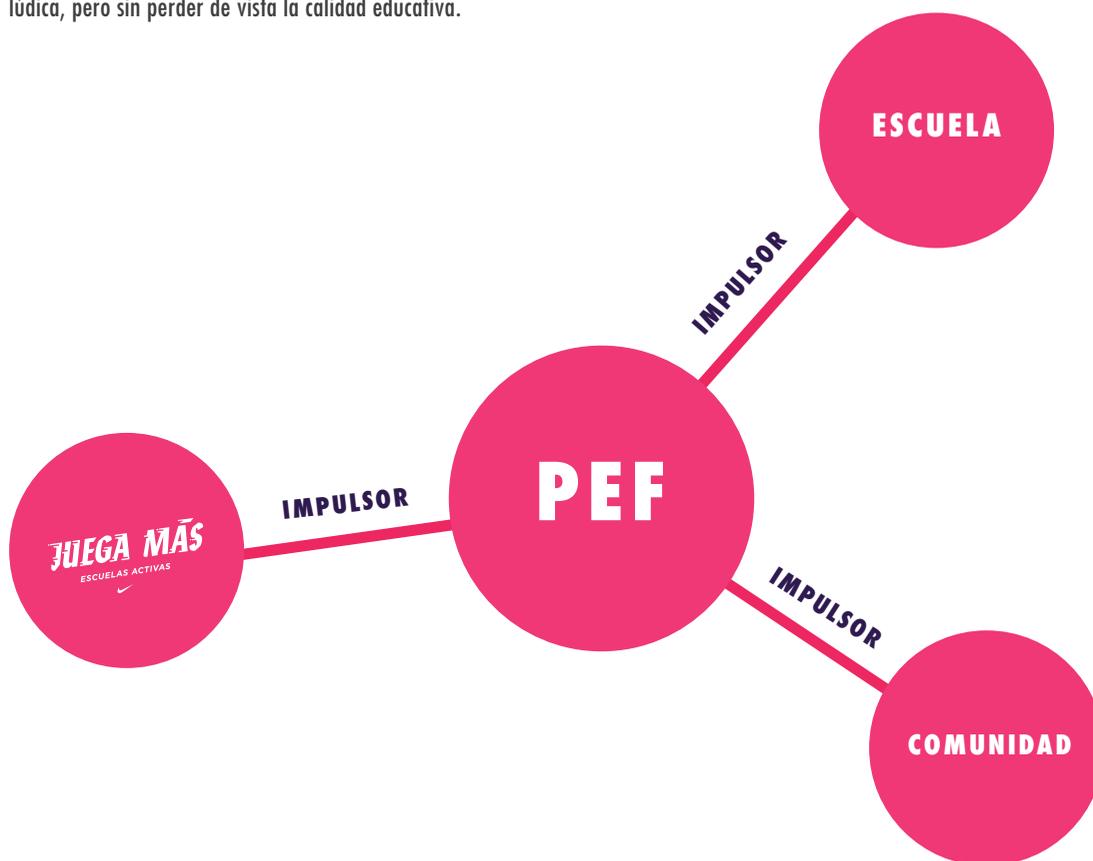
# ¿CÓMO PARTICIPAR EN JUEGA MÁS - ESCUELAS ACTIVAS?

## INTRODUCCIÓN

Buscamos que Juega Más sea reconocido como una iniciativa en donde se faciliten herramientas y espacios que promuevan la autonomía de las profesoras y profesores de educación física como agentes de cambio en pro del movimiento, el juego, la actividad física y el deporte.

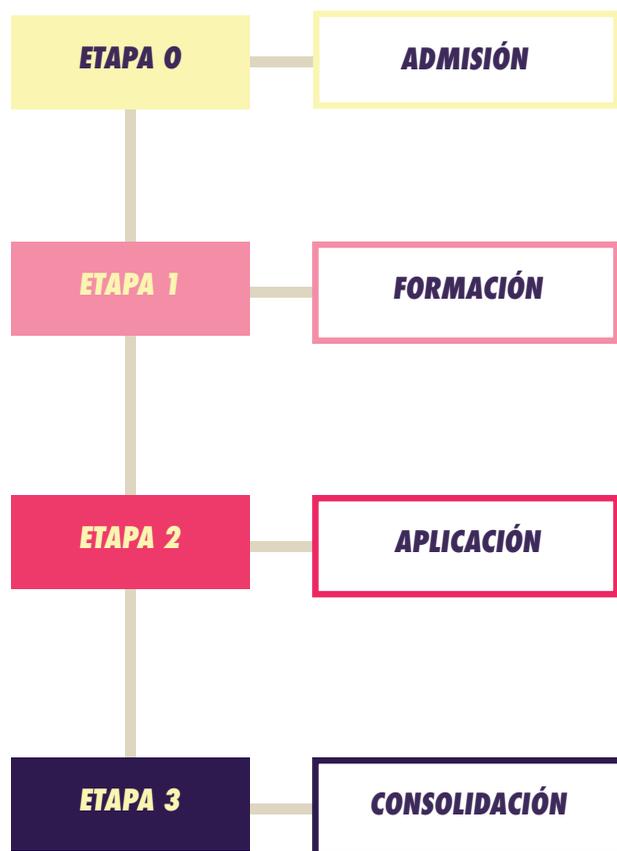
Se busca que los docentes participantes identifiquen sus propios recursos y fortalezas —tanto personales como comunitarios— para que consigan cambios significativos y duraderos, encaminados a construir una escuela cada vez más activa y lúdica, pero sin perder de vista la calidad educativa.

Las escuelas que participan en el programa, tienen como misión convertirse planificada y conscientemente en una escuela activa a través de 4 etapas: admisión, formación, aplicación y consolidación. Partiendo de un diagnóstico que les permite observar su realidad de condiciones y sus posibilidades de acción se fijan metas propias medibles y alcanzables a lo largo de su ciclo escolar, que se registran y reconocen por medio de insignias.



## LAS ETAPAS

Las etapas de la trayectoria están determinadas por el proceso de la escuela a lo largo del tiempo, así, la etapa 0 señala desde el momento en que la escuela y Juega Más tienen su primer contacto hasta que está oficialmente incorporada con la firma de la carta alianza. La etapa 1 y 2 corresponden a la permanencia bienal de las escuelas con un acompañamiento cercano; y la etapa 3 inicia a partir del tercer año y dura tanto como la escuela lo desee, de acuerdo al siguiente esquema:



<b>ETAPA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<b>ETAPA 0 ADMISIÓN</b>	<p>Inicia en el momento en que una escuela se muestra interesada en pertenecer al programa Juega Más y termina en el momento en que los Directores y todos los Profesores de Educación Física firman una carta de alianza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llenar la solicitud de ingreso</li> <li>• Asistir a la reunión informativa anual</li> <li>• Firmar la carta alianza</li> </ul>
<b>ETAPA 1 FORMACIÓN</b>	<p>Corresponde al primer año de acompañamiento, donde el objetivo es formar a los docentes de educación física en la metodología del programa y establecer de manera conjunta con directivos un plan de acción basado en el diagnóstico de su escuela.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los docentes de Educación Física asisten a todos los Encuentros de Formación.</li> <li>• Cada escuela realiza un diagnóstico y plan de acción anual.</li> <li>• Cada escuela recibe donaciones en especie.</li> <li>• Visitas de acompañamiento del equipo operativo.</li> <li>• Obtención de insignias.</li> </ul>
<b>ETAPA 2 APLICACIÓN</b>	<p>Corresponde al segundo año de acompañamiento, donde se desarrollan habilidades de manejo de la metodología del programa y trabajar en conjunto con los directivos para que más miembros de la comunidad participen en actividades relacionadas con el movimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los docentes de Educación Física asisten a todos los Encuentros de Formación.</li> <li>• Cada escuela realiza un diagnóstico y plan de acción anual en continuidad con el del año anterior.</li> <li>• La escuelas participan en el Festival Juega Más.</li> <li>• Visitas de acompañamiento del equipo operativo</li> <li>• Obtención de insignias.</li> </ul>
<b>ETAPA 3 CONSOLIDACIÓN</b>	<p>Las escuelas de esta etapa habrán pasado por dos años de acompañamiento cercano y tendrán una base sólida de conocimiento de la metodología de Juega Más. Su participación a partir del tercer año será más autónoma sin perder vinculación de las actividades del programa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asesorías técnico - académicas siempre que lo requieran.</li> <li>• Participación en el Congreso Virtual</li> <li>• Comunicación regular</li> <li>• Obtención de insignias</li> </ul>

## LAS INSIGNIAS

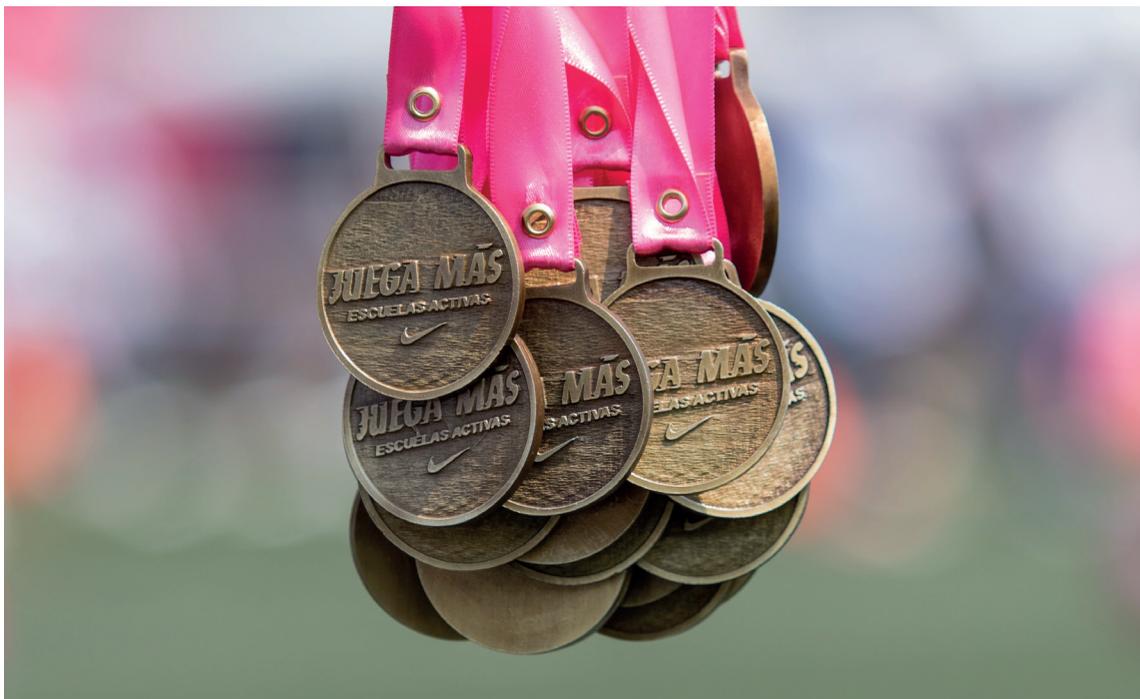
El sistema de insignias permite dar cuenta del progreso de las escuelas y el desempeño de los docentes, por medio de una experiencia lúdica que promueve autonomía, participación, liderazgo.

Las insignias están alineadas a la pedagogía y los valores de Juega Más y están dirigidas tanto a la escuela como al docente de Educación Física, en tres categorías: metodológicas, de identidad y de desempeño; y se organizan de acuerdo al siguiente esquema:

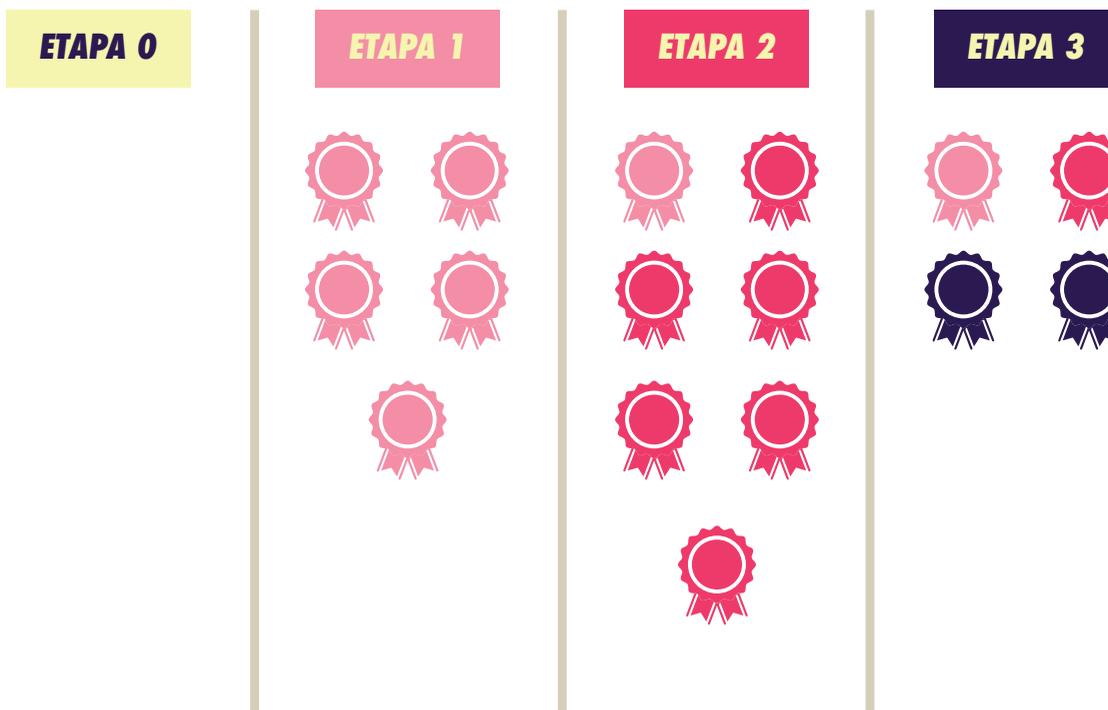
VINCULACIÓN METODOLÓGICA	INSIGNIAS DE ESCUELAS				
	INSIGNIA	MÉRITOS	FASES DE APLICACIÓN DE LA ACCIÓN	EVIDENCIAS PARA OBTENCIÓN DE LA INSIGNIA	
PILARES METODOLÓGICOS	EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD	El juego como recurso didáctico prioritario	Experiencia Sistematización Consolidación	Lista con los 5 juegos más exitosos durante el ciclo escolar y un video (máx. 5 min.) donde se documente uno de ellos.	
		Clases de educación física inclusivas	Intervenir para incluir Planera para incluir La inclusión como parte central de la planeación	Que en la visita de acompañamiento se observe la inclusión de todos de acuerdo al indicador de la ficha y entrega de un plan de clase (PDF o JPG) que demuestre la estrategia de inclusión.	
		Vida Saludable como parte del proyecto escolar	Diseñar y aplicar un proyecto en la escuela Compartir un proyecto Unificar un proyecto escolar	Relatoria de media cuartilla dónde el directivo de la escuela cuente cómo se incluyó Vida Saludable en el proyecto escolar.	
		CULTURA DEL MOVIMIENTO	Receso Activo	Receso dirigido Receso monitoreado Receso autónomo	Video que documente el receso activo de la escuela (máx. 3 min.)
			Pausas activas con orientación lúdica	Pausas dirigidas Pausas monitoreadas Pausas autónomas	Video que documente una pausa activa implementada por los docentes de aula.
			Ambiente escolar y materiales inspiradores para el movimiento	Mantenimiento y oferta Mejoras y oferta ampliada Nuevas adquisiciones y asociaciones	Secuencia digital en fotografía o video que muestre tres momentos (inicial, intermedio y final) de la aplicación de la estrategia durante el ciclo escolar.
	Fase de requisito para escuela de Etapa 1				
	Fase de requisito para escuela de Etapa 2				

IDENTIDAD	INSIGNIA	MÉRITOS	FASES DE APLICACIÓN DE LA ACCIÓN	EVIDENCIA	
	COMUNICACIÓN Y EXPERIENCIAS		Nota en el boletín	No tiene	Nota publicada en el boletín.
			Actividades especiales	No tiene	Relatoria digital en video o escrita que incluya fotografías de la actividad que se realizó.
			Programa de tutoría	No tiene	Testimonio escrito (1 cuartilla) o digital (3 a 5 min.) respondiendo ¿Qué significa para ti ser tutor en JM? ¿Qué te llevas de esta experiencia?.
	COMUNIDAD ACTIVA		Eventos internos	No tiene	Relatoria digital en video o escrita que incluya fotografías del evento que se realizó, además de un testimonio de participante (alumnos, docente de aula, familiares o directivos).
			Evento Externo	No tiene	Relatoria digital en video o escrita que incluya fotografías del evento en el que se participó, además de un testimonio de participante (alumnos, docente de aula, familiares o directivos).
		Eventos anuales incluidos en el proyecto escolar	No tiene	Relatoria digital en video o escrita que incluya fotografías del evento que se realizó y hoja del proyecto escolar dónde se contempló la actividad.	

INSIGNIAS PARA PROFESORES		
PILAR DE VINCULACIÓN	INSIGNIA	EVIDENCIA
EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD	Buena práctica de la planeación	Entregar planeación anual dónde se haya incluido los principios de la metodología propuesta por Juega Más
	Fomento de la autonomía	Testimonio digital en video o escrito de 2 niñas y 2 niños respondiendo: Durante tu clase de Educación Física... ¿sientes que tu opinión es tomada en cuenta? ¿Sientes confianza de participar en todas las actividades?
	Reconocimiento del esfuerzo y el logro	Testimonio digital en video o escrito, de 2 niñas y 2 niños respondiendo Durante la clase de Educación Física, ¿Se reconoce el esfuerzo que realizaste? ¿Cómo celebran los logros obtenidos, individuales y en grupo?
CULTURA DEL MOVIMIENTO	Innovación	Relatoria digital en video o escrita que incluya fotografías de nuevos materiales o implementos didácticos creados por el profesor
	Vinculación	Relatoria digital en video o escrita que incluya fotografías de las acciones realizadas para colaborar con sus pares en el alcance de metas escolares
	Embajador	La obtención de las 5 insignias que conforman el tablero otorga automáticamente esta insignia



El reconocimiento de la obtención de las insignias por ciclo escolar se realizará en una ceremonia al finalizar la trayectoria anual y serán parte del historial de formación de cada escuela. Cada año las escuelas deberán obtener: 2 insignias metodológicas, 1 de identidad y las que quieran de desempeño. Con la siguiente tabla se explica el sistema de insignias.





# 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***

Planes y programas de estudio para Educación Básica, 2019.

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/>

## ***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)

**Hecho para Jugar**  


yoquiero  yopuedo  
*Facilitamos el desarrollo humano, social y económico*