



Ministerio de  
Educación

Dirección Regional  
de Educación Puno

Unidad de Gestión  
Educativa Local de Puno



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Puno, **18 ABR 2022**

**OFICIO MULTIPLE N° 071 - 2022-GRP-DREP-UGEL-PUNO-AGP- EEF**

**SEÑORES** : DIRECTORES DE LAS II.EE. DE INICIAL, PRIMARIA Y SECUNDARIA

Presente.-

**ASUNTO** : Promover práctica de 10 minutos de actividad física, recreativa y artístico-cultural durante las sesiones pedagógicas

**REFERENCIA** : RVM N°039-2022-MINEDU

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para saludarle cordialmente a nombre de la UGEL – Puno y luego comunicar que en mérito al documento de la referencia, implementar práctica de 10 minutos de actividades físicas, recreativas y artístico culturales durante las sesiones pedagógicas en todas las áreas, con motivo de fortalecer el bienestar socioemocional de los estudiantes.

Sin otro particular hago propicia la oportunidad para expresarle mis consideraciones y estima personal, adjunta anexo.

Atentamente,



**David G. Cornejo Mamani**  
DIRECTOR  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL PUNO

Cc/Arch.

UGEL PUNO

DGCM/DUGELP.  
...../.....  
Cc.../Arch



"Consolidando la Autonomía de las Instituciones Educativas"

Jr. Cesar Augusto Sandino N° 225 Chanu Chanu - Puno

Teléfono 051-368114 | www.ugelpuno.edu.pe



## ANEXO

### SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS Y ARTÍSTICO CULTURALES

#### DINÁMICAS GRUPALES E INDIVIDUALES NIVEL INICIAL

- Pompas de jabón. Aunque no lo parezca, jugar con pompas de jabón es una actividad muy sencilla que puede aportar mucho valor al desarrollo infantil de los más pequeños. ...
- Cuentacuentos. ...
- Busca y encuentra. ...
- ¿Qué hay en la caja? ...
- Paso a paso. ...
- Pista de obstáculos.
- Burbujas
- Conejo saltarín
- Conociendo a los animales
- Reconociendo sonidos

#### DINÁMICAS GRUPALES E INDIVIDUALES NIVEL PRIMARIA.

1. Conocer la personalidad grupal e individual

##### *Las lanchas*

Les comentas que estáis en un barco que se va a hundir. Tú, que les quieres rescatar, has traído unas lanchas de salvamento (que serán varias hojas de papel de periódico extendidas sobre el suelo). Puedes incluso usar un cronómetro o una única canción para que haya una cuenta atrás

2. Promover la comunicación

##### *Pelota imaginaria*

En esta, como en otras dinámicas grupales, les colocas en un círculo. Tú, como guía, les pasas una pelota imaginaria que cogerán con las dos manos. Cada alumno o alumna debe hacer algo con la pelota: botarla, pasarla a un compañero o compañera, lanzarla, imitar el movimiento de encestar en baloncesto, etc

- 3.- Dinámicas grupales para promover el conocimiento

##### *El orden de las alturas*

Los alumnos y las alumnas, sin decirse nada, deben ordenarse en una línea recta desde el niño o niña con más altura de clase hasta el niño o niña con menos altura. Después, si lo encuentras adecuado, pueden decir en voz alta de manera ordenada cuál es el día de su cumpleaños. Puedes apuntar en el calendario de clase la fecha de cada uno de los y las participantes del grupo para tenerlo en cuenta a lo largo del curso.

##### *Adivina de quién se trata*

Se saca a un alumno o alumna del aula explicándole que deberá adivinar el participante del grupo que hemos elegido. Al resto le explicamos que cuando entre en el aula y nos pregunte cosas, nosotros responderemos de manera uniforme.

Diremos *sí* cuando la pregunta acabe por vocal y responderemos *no* si acaba por consonante. El niño o niña se quedará confundido al ver que todos estamos de acuerdo sin dudar de nuestras respuestas.



#### 4. Fomentar la cooperación

##### *El lazo*

Dos alumnos o alumnas se cojen por una mano y con la otra irán recogiendo a otro/a participante mientras giran por el espacio. Se van recogiendo al resto hasta que no quede nadie, y todos y todas queden unidos por una de sus manos.

##### *Las sillas cooperativas*

Puedes poner música para establecer el ritmo en el que las personas del grupo van a ir dando pasitos alrededor de las sillas. El objetivo es que todos y todas ganen o pierdan. Cada vez que la música pare, los y las participantes se sientan en una silla. Antes de comenzar debe haber una silla menos que participantes.

#### 5. Dinámicas grupales de distensión

##### *Caza abrazadores*

Les pides a los alumnos y alumnas que paseen intentando llenar el espacio disponible. Puedes poner una música suave. Cada vez que pares la música o digas "caza un abrazo", los niños y niñas se ponen a buscar una persona sin pareja a la que tocará por la espalda para "cazar su abrazo".

##### *Ensalada de frutas*

Distribuir a grupos de cuatro alumnos o alumnas dentro de varios aros. Un alumno/a se quedará sin aro y se encargará de pedir la primera fruta. Cada alumno/a dentro de su aro será una fruta asignada por quien guía la dinámica.

#### DINÁMICAS GRUPALES E INDIVIDUALES NIVEL SECUNDARIA.

##### DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

Estas dinámicas son especialmente recomendables para grupos de nueva formación.

##### **1. Gente a gente**

Se forman dos círculos con el mismo número de personas. El círculo interior mira hacia afuera y el exterior hacia adentro.

Es muy importante que en ambos círculos haya la misma cantidad de personas, dado que se formarán parejas. Las personas que estén cara a cara se deberán presentar, de acuerdo a lo que haya propuesto el dinamizador de la actividad.

Cuando el dinamizador diga "gente a gente", uno de los dos círculos deberá desplazarse un lugar hacia la derecha. Así, se cambian las parejas y se presentan de nuevo acorde a las reglas preestablecidas.

El principal objetivo de esta dinámica, ideal para cuando se ha empezado un curso escolar o de una materia extraescolar, es la de que todos se conozcan, se sepan los nombres y sepan alguna afición de sus compañeros.

Una recomendación es que, en caso de que los participantes sean impares, el propio facilitador de la dinámica se incorpore como un participante más.

##### **2. Nos vamos de fiesta**

Esta dinámica, además de facilitar que los miembros se conozcan, permite poner a prueba la memoria.

Se forma un círculo y empieza uno de los miembros diciendo en voz alta su nombre y lo que se llevaría a una fiesta imaginaria. A continuación, el compañero de al lado se presenta y dice qué se llevaría él a la fiesta, además de repetir el nombre y lo que ha dicho el anterior a él.

- Quizás te interese: "Cómo mantener una amistad, en 6 consejos"

##### DINÁMICAS PARA GENERAR DISTENSIÓN

Estas dinámicas para jóvenes son ideales para crear un ambiente distendido en el que estrechar lazos.

##### **1. Caras serias**

Se forman dos círculos con la misma cantidad de miembros, que se miran los unos con los otros. Todos ponen caras serias al principio, pero son libres de hacer cualquier gesto o mueca o incluso contar algún chiste.

El objetivo de esta dinámica es conseguir que un miembro de la fila contraria se ría, generando una situación informal y divertida.

## 2. Temores y esperanzas

Cada participante debe escribir en una hoja sobre sus miedos y esperanzas en relación a algo que haya vivido. El facilitador en la dinámica invitará a los jóvenes a decir aquello que han apuntado en sus papeles.

Lo esperable es que al principio casi nadie quiera. Es por esto que el dinamizador debe fijarse en aquel miembro del grupo que sea el más asertivo, para proponerle que sea el primero en hablar. Una vez hecho esto, es más probable que el resto quiera comentar lo que ha apuntado.

El facilitador en la dinámica irá apuntando lo que comenten los jóvenes en una pizarra. Una vez han hablado, se marcarán aquellas emociones que hayan sido las más comentadas y se debatirá sobre ellas.

## DINÁMICAS PARA TRABAJAR LA COMUNICACIÓN Y EL CONFLICTO

Varias actividades para trabajar las habilidades comunicativas.

### 1. Poniendo orden

En el suelo se marcarán dos líneas paralelas y separadas por poca distancia, pero la suficiente como para que quepan los participantes en fila. Los miembros del grupo no podrán salirse de estas dos líneas. El dinamizador de la tarea dirá en voz alta un criterio con el cual los participantes deberán ponerse en orden, como por ejemplo fecha de nacimiento, altura, color de la ropa formando un arcoiris...

Una vez lo hayan logrado, se comentará cómo lo han hecho. Si se han hablado entre ellos para saber o debatir sobre cuál debía ser el orden, como se las han ingeniado para cambiarse de lugar sin salirse de las rayas ni molestarse los unos con los otros...

### 2. El submarino

Aunque es una dinámica utilizada más para niños, lo cierto es que los adolescentes y jóvenes adultos pueden encontrarlo divertido.

Los compañeros se colocan en distintas partes de la habitación, de pie y separados mínimo un metro los unos de los otros, y serán las minas submarinas. Una persona irá por la habitación con los ojos vendados y tendrá que ir de una punta de la habitación a la otra sin chocarse, haciendo de submarino.

La idea es que, si el submarino se acerca a una mina submarina, la mina deberá decir "pi, pi, pi" para evitar que se choque.

Es una dinámica bastante buena en caso de que haya habido un conflicto. El motivo de ello es que, en caso de que haya habido un conflicto entre los miembros del grupo, tendrán que interactuar entre ellos de todas formas para evitar chocarse y salir malheridos.

Dinámicas de reflexión grupal y creatividad colectiva

## ESTOS SON EJERCICIOS PARA BUSCAR SOLUCIONES CREATIVAS A UN PROBLEMA.

### 1. Describamos un paisaje

Los participantes se colocarán en círculo. Empezará uno, dando tres características básicas de un paisaje que está visualizando. El siguiente deberá hacer lo mismo, pero repitiendo lo que ha dicho el primero, y así sucesivamente.

Esta actividad fomenta la creatividad y permite ser usada a cualquier edad, lo único que se debe tener en cuenta es el nivel de dificultad.

### 2. Estimulando el pensamiento crítico

El dinamizador hace preguntas relacionadas con aspectos éticos y morales, como por ejemplo: ¿qué harías si ves una cartera con 500€? ¿Qué personaje histórico crees que sería el más adecuado para nuestros tiempos? ¿Cómo actuarías si ves a alguien maltratando a otra persona en la calle?

Los participantes, que pueden estar divididos en grupos o formando un gran círculo alrededor del dinamizador, deberán reflexionar una respuesta a la pregunta planteada. El objetivo es que fluya el debate, que sean los propios miembros del grupo que den sus opiniones y las vayan matizando cada vez que surge una nueva reflexión. Es muy importante que el dinamizador no dé su opinión ni influya en lo que piensa el grupo.

UGEL PUNO

DGCM/DUGELP.  
...../.....  
Cc.../Arch



Siempre  
con el pueblo



## DINÁMICAS DE COOPERACIÓN

Estas dinámicas para jóvenes están enfocadas a fomentar la cooperación.

### 1. *Búsqueda del tesoro*

El dinamizador ha escondido un tesoro en algún lugar. Se forman equipos y estos deben tratar de averiguar dónde se encuentra el botín.

Para hacerlo más interesante, se recomienda plantear esta dinámica en forma de gincana, poniendo notas o pistas para activar la curiosidad y también dar datos para que los grupos vayan reflexionando sobre dónde está lo que buscan.

El objetivo es que mediante el trabajo en equipo logren encontrar aquello que el dinamizador ha escondido.

### 2. *Cosas en común*

Se forman grupos con unos 5 o 6 miembros cada uno. Estos grupos deberán elaborar una lista de unas 10 cosas que compartan sus miembros. Para evitar ir a lo fácil, queda terminantemente prohibido mencionar partes del cuerpo, ropa o trabajo.

Cuando todos tengan sus listas hechas, deberán dictarlas en voz alta al dinamizador, quien las apuntará en la pizarra. Así, se podrá ver con más claridad qué cosas tiene en común todo el grupo, y a partir de aquí abordar futuras actividades encaminadas a los intereses compartidos.

