|  |
| --- |
| **Unidad didáctica N° 3** |
| 1. **TÍTULO DE LA UNIDAD:**   **“DESARROLLO MI CONDICIÓN FÍSICA EN CASA FORTALECIENDO MIS HABILIDADES Y DESTREZAS BÁSICAS”.**   1. **DATOS INFORMATIVOS:** 2. **INSTITUCION EDUCATIVA : COLEGIO “ALGARROBOS”** 3. **ÁREA : EDUCACIÓN FÍSICA** 4. **NIVEL : SECUNDARIA** 5. **CICLO : VI** 6. **GRADO : SEGUNDO** 7. **SECCION : “A” y “B”** 8. **PROFESOR : JUAN REYES RODRÍGUEZ** 9. **SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:**   El respeto, la tolerancia y una actitud conciliadora nos con lleva a realizar las actividades deportivas en casa, tratando de conseguir mantenernos en buen estado físico y mental. Esto teniendo en cuenta el desarrollo de mi capacidad física en los tiempos de pandemia. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **APRENDIZAJE ESPERADOS** | | | |
| **COMPETENCIAS** | **CAPACIDADES** | **CAMPO TEMATICO.** | **DESEMPEÑOS** |
| **SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.** | **Comprende su cuerpo,** es decir interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno, representando mentalmente su cuerpo y desarrollando su identidad.  **Se expresa corporalmente,** usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrecen el cuerpo y el movimiento. | Las habilidades motrices | Demuestra autonomía, precisión y coordinación en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa en función de sus posibilidades y limitaciones.  Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. |
| **ASUME UNA VIDA SALUDABLE.** | **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud,** es analizar y comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad.  **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida** es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. | Las capacidades físicas coordinativas. | Determina el volumen y la intensidad de la actividad física y selecciona lo que mejor se adecúa a sus posibilidades para mantener y/o mejorar su aptitud física y calidad de vida.  Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo a sus intereses personales, capacidades físicas y condicionales, ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación. |
| **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices** supone interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa.  **Crea y aplica estrategias y tácticas de juego** supone emplear los recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando y aplicando reglas y soluciones. | Los principales trastornos y defectos posturales.  La postura corporal. | Promueve una actitud de respeto al trabajar en equipo basada en la integración de sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a compañeros con desarrollo diferente, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas. |

|  |  |
| --- | --- |
| **V. TITULO DE SESIONES DE APRENDIZAJE.** | |
| SESION N° 01 - 02 | **IMPORTANCIA DE LA ACTIVACIÓN CORPORAL EN TIEMPOS DE CUARENTENA** |
| SESION N° 03 | **LA ACTIVACIÓN CORPORAL: EFECTOS DE LA ACTIVACIÓN CORPORAL. EJERCICIOS PARA LA MOVILIDAD ARTICULAR.** |
| SESION N° 04 | **EL VALOR DE LA SALUD E HIGIENE EN LOS TRABAJOS PROPUESTOS PARA LAS CLASES VIRTUALES.** |
| SESION N° 05 – 06 - 07 | **UTILIZA Y DIFERENCIA ACTIVIDADES DE ACTIVACIÓN CORPORAL Y DE ELONGACIÓN MUSCULAR, DESARROLLANDO SUS HABILIDADES Y DESTREZAS EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO SOCIAL.** |
| SESION N° 08 – 09 - 10 | **PROPONE ACTIVIDADES FÍSICAS PERTINENTES DE DIVERSA COMPLEJIDAD Y LAS UTILIZA PARA ACONDICIONAR SUS CAPACIDADES FÍSICAS EN CASA.** |
| SESION N° 11 - 12 | **UTILIZA CON DOMINIO Y ECONOMÍA DE ESFUERZO, SUS HABILIDADES Y DESTREZAS, REALIZANDO EJERCICOS DIVERSOS Y DE DIFERENTE COMPLEJIDAD.** |
| SESION N° 13 | **EVALUACIÓN FINAL** |
|  |  |

|  |
| --- |
| **VI. MEDIOS Y MATERIALES** |
| **PARA EL DOCENTE:**   * Currículo Nacional del Ministerio de Educación * Psicopedagogía de la Educación Motriz – Oscar Zapata – Francisco Aquino * Unidades de aprendizaje significativo – Abel Ramos Gonzales * Ejercicios y Juegos de Atletismo. Volumen II (Las Disciplinas Atléticas) Javier Olivera Beltrán. * Página Internet. Ef. deporte atletismo y fútbol * Página Internet. jg. Basquetbol * Página Internet. FIBA * Página Internet. You tube   **PARA EL ALUMNO:**  Enciclopedias de deporte.  Reglamentos de los diferentes deportes  Revistas y folletos deportivos.  Internet. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VII. EVALUACION.** | | | |
| **SITUACION DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS** | **CAPACIDADES** | **INDICADORES** |
| Participa en la aplicación del test de actitud física.  Lista de cotejo | **SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.** | Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima.  Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. | Diagnostica sus capacidades físicas básicas utilizando técnicas e instrumentos específicos. |
| Ejecuta individualmente movimientos con coordinación y equilibrio  Lista de cotejo | Comprende las fases de movimiento, a  través del refinamiento de una variedad de  habilidades motrices específicas. |
| Propone y ejecuta ejercicios para la activación corporal y relajación.  Lista de cotejo | **ASUME UNA VIDA SALUDABLE.** | Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica, y elabora un programa de actividad física para mantener y/o mejorar su bienestar, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física. | Participa en actividades físicas y  competitivas de su elección, de acuerdo  a sus posibilidades físicas |
| Participa en los ejercicios propuestos en casa.  Lista de cotejo | **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | Organiza eventos lúdicos y deportivos, integrando a todas las personas de la comunidad educativa y promoviendo la práctica de actividad física basada en el disfrute, la tolerancia, equidad de género, inclusión y respeto, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso. | Desarrolla sus habilidades físicas y participa activamente en las clases virtuales. |
| Aplica acciones y tácticas y estrategias defensivas en las pruebas de pista  Lista de cotejo. | Planifica y gestiona actividades lúdicas que involucren el disfrute permanente. |