|  |
| --- |
| **Unidad didáctica N° 1** |
| 1. **TÍTULO DE LA UNIDAD:**

**“DESARROLLAMOS EJERCICIOS DE FORMACIÓN CORPORAL Y SUS IMPLICANCIAS EN SU CALIDAD DE VIDA EN TIEMPOS DE CUARENTENA”**1. **DATOS INFORMATIVOS:**
2. **INSTITUCION EDUCATIVA : COLEGIO “ALGARROBOS”**
3. **ÁREA : EDUCACIÓN FÍSICA**
4. **NIVEL : SECUNDARIA**
5. **CICLO : VI**
6. **GRADO : PRIMERO**
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. Esta actividad programada como por ejemplo los ejercicios de coordinación dinámica general nos facilita estar en convivencia y en armonía desarrollando los valores y conocer las habilidades socio motoras del alumno. |

|  |
| --- |
| 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.  | **La activación corporal (calentamiento) concepto y finalidad, ejercicios para la totalidad corporal.** 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. | **Valora la salud e higiene.**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. | **Valoración de capacidades físicas básicas.** |  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 | ACTIVO MI CUERPO Y ME RELAJOVIDEO TUTORIAL DEL TRABAJO DE COORDINACIÓN DINAMICA CON MATERIAL DIVERSO. |
| SESION N° 02 - 03 | ACTIVO MI CUERPO Y ME RELAJOA TRAVÉS DE LOS JUEGOS PROPUESTOS PARA EL TRABAJO EN CASA ME ADAPTO Y ME UBICO EN EL TIEMPO Y ESPACIO. |
| SESION N° 04 - 05 | ACTIVO MI CUERPO Y ME RELAJODESARROLLO MIS HABILIDADES ESPECIFICAS CON LOS TRABAJOS PROPUESTOS PARA LA MEJORA DE LA COORDINACIÓN DINAMICA GENERAL TIEMPOS DEL CORONAVIRUS. |
| SESION N° 06 - 07 | LOS JUEGOS Y EL DESARROLLO DE MI COORDINACIÓN MOTORA EN EL TRABAJO DESDE CASA USANDO COMO APOYO ELEMENTOS ENCONTRADOS Y APROVECHADOS PARA ELTRABAJO. |
| SESION N° 08 – 09 - 10 | DESARROLLAMOS NUESTRAS HABILIDADES BÁSICAS: ESTATICAS Y DINAMICAS. |
| SESION N° 11 - 12 | REALIZAMOS NUESTRA PRÁCTICA VIRTUAL SOBRE LAS HABILIDADES BÁSICAS. |
| SESION N° 13 | EVALUACIÓN DE TRIMESTRE |
|  |  |

|  |
| --- |
| **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. You tube
* Página Internet. jg. Basquetbol
* Página Internet. FIBA

**PARA EL ALUMNO:** Enciclopedias de deporte.Reglamentos de los diferentes deportesRevistas 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 en grupos movimientos con coordinación y equilibrio Lista de cotejo | Comprende las fases de movimiento, através del refinamiento de una variedad dehabilidades 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 ycompetitivas de su elección, de acuerdoa sus posibilidades físicas |
| Participa en los trabajos propuestos en clase.Lista de cotejo | **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | Organiza sus ejercicios deportivos adaptándose a su realidad en casa  |  |
| Aplica acciones y estrategias para el mejor desarrollo de sus ejercicios.Lista de cotejo.  | Planifica y gestiona actividades lúdicas que involucren el disfrute permanente. |