|  |
| --- |
| **Unidad didáctica N° 2** |
| 1. **TÍTULO DE LA UNIDAD:**

**“DESARROLLAMOS EJERCICIOS DE FORMACIÓN COPRPORAL 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 : 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 los tiempos de cuarentena. |

|  |
| --- |
| 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 | **VALOR DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA 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 | **LAS ACTIVIDADES RÍTMICAS Y EXPRESIVAS: POSIBILIDADES EXPRESIVAS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO: SECUENCIAS DE MOVIMIENTO CON RITMOS DIFERENTES, USANDO DIFERENTES ELEMENTOS QUE PODEMOS CONSEGUIR EN CASA.** |
| SESION N° 08 - 09 | **LAS CAPACIDADES FÍSICAS: FUERZA Y COORDINACIÓN. ACTIVIDADES VARIADAS. TRABAJO CON VIDEOS TUTORIALES.** |
| SESION N° 10 - 11 | **EJERCICIOS DE FORMACIÓN CORPORAL, QUE NOS AYUDEN A MANTENERNOS BIEN FISICA Y MENTALMENTE EN LOS TIEMPOS DEL CORONAVIRUS. MONITOREO VIRTUAL.** |
| SESION N° 12 - 13 | **LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN CASA, TENIENDO EN CUENTA EN MUCHOS CASOS UNA VIDA SEDENTARIA POR LOS TIEMPOS DEL CORONAVIRUS.** |
|  |  |

|  |
| --- |
| **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 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 individualmente 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 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. |