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

**“CONOZCAMOS LOS TEST DE CAPACIDADES Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL Y SU REGLAMENTO”.**1. **DATOS INFORMATIVOS:**
2. **INSTITUCION EDUCATIVA : COLEGIO “ALGARROBOS”**
3. **ÁREA : EDUCACIÓN FÍSICA**
4. **NIVEL : SECUNDARIA**
5. **CICLO : VII**
6. **GRADO : QUINTO**
7. **SECCION : “A” – “B”**
8. **PROFESOR : Lic. FLAVIO YGNACIO TORRES**
9. **SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:**

El respeto, la tolerancia y una actitud conciliadora nos con lleva ante esta situación que se vive actualmente, asociada al contexto y a la coyuntura generada a partir de la pandemia en la variación de nuestra enseñanza de carácter virtual donde se platea retos de distinta naturaleza a las acostumbrada por nuestros estudiantes, en la realización de actividades deportivas, relacionadas con el uso del tiempo libre.  |

|  |
| --- |
| 1. **APRENDIZAJE ESPERADOS**
 |
| **COMPETENCIAS** | **CAPACIDADES** | **CAMPO TEMATICO.** | **INDICADORES** |
| **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.  | Explicación sobre la importancia del desarrollo de los e capacidades físicas básicas.Análisis y comprensión del reglamento de voleibol. Análisis y explicación de los diferentes fundamentos técnicos del voleibol. Su importancia de las habilidades motrices en este deporte. | 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.Importancia de hábitos saludables y sus beneficios. | 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.Fundamentos básicos del voleibol. | 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 | DESARROLLO DE TEMAS DE INVESTIGACIÓN SOBRE PRIMEROS AUXILIOS |
| SESION N° 02 | EXPLICACIÓN EN VIDEO TUTORIAL. SOBRE LAS CONDICIONES FÍSCAS – LA RESISTENCIA |
| SESION N° 03 | EXPLICACIÓN EN VIDEO TUTORIAL. SOBRE LAS CONDICIONES FÍSCAS – LA FLEXIBILIDAD |
| SESION N° 04 | EXPLICACIÓN EN VIDEO TUTORIAL. SOBRE LAS CONDICIONES FÍSCAS – LA FUERZA |
| SESION N° 05 | EXPLICACIÓN EN VIDEO TUTORIAL. SOBRE LAS CONDICIONES FÍSCAS – LA VELOCIDAD. |
| SESION N° 06 | DESARROLLO POR VIDEO CONFERENCIA SOBRE LAS PRINCIPALES REGLAS DEL VÓLEIBOL |
| SESION N° 07 | DESARROLLO POR VIDEO CONFERENCIA SOBRE LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE MIS CAPACIDADES FÍSCAS A TRAVEZ DEL VÓLEIBOL |
| SESION N° 08 | DESARROLLO POR VIDEO CONFERENCIA COMO SE EJECUTA LA COORDINACION Y EQUILIBRIO DE LA TÉCNICA DEL VOLEO EN FORMA ESTATICO Y EN MOVIMIENTO CON EL BALÓN. |
| SESION N° 09 | DESARROLLO POR VIDEO CONFERENCIA COMO SE EJECUTA CON COORDINACION Y EQUILIBRIO LA TÉCNICA DE LA RECEPCIÓN DEL BALÓN CON EL ANTEBRAZO. |
| SESION N° 10 | DESARROLLO POR VIDEO CONFERENCIA COMO SE EJECUTA LA COORDINACIÓN EN UN SAQUE BAJO MANO CON EL BALÓNDESARROLLO POR VIDEO CONFERENCIA COMO SE EJECUTA LA COORDINACIÓN EN UN SAQUE TIPO TENIS CON EL BALÓN. |
| SESION N° 11 | DESARROLLO POR VIDEO CONFERENCIA DE COMO SE EJECUTA EN COORDINACIÓN UN ATAQUE O REMATE CON EL BALÓN. |
| SESION N° 12 | RETROALIMENTACIÓN SOBRE LAS ESTRATEGIAS BÁSICAS EN EL DESARROLLO DE UN JUEGO DE VOLEYBOLCUANTO CONOCE LA REGLAMENTACIÓN DEL VOLEIBOL Y COMO SE PONE EN PRÁCTICA EN SITUACIÓN DE JUEGO DE VOLEYBOL |

|  |
| --- |
| **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. Voleibol
* Página Internet. FIBA
* Reglamento Atletismo, Basquetbol, Voleibol, y Fútbol etc.

**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.Se desarrolla la retroalimentación de los temas desarrollados. | **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 forma individual los movimientos con coordinación y equilibrio para el desarrollo de una actividad. | Comprende las fases de movimiento, através del refinamiento de una variedad de habilidades motrices específicas. |
| Propone y participa con algunos 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.  | Participa regularmente en el desarrollo de la actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocione la salud1integrada al bienestar colectivo.  |
| Participa en la visualización de un juego deportivo Participa y analiza algunas acciones tácticas y estrategias defensivas en el desarrollo de un juego. | **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | Distribuye roles y funciones en el equipo para aprovechar las fortalezas y características personales de cada uno y mejorar la estrategia de juego del grupo estableciendo soluciones a situaciones lúdicas deportivas al utilizar y tomar en cuenta las características de cada integrante del equipo.  | Adquiere conocimiento sobre los fundamentos del juego. Analiza y opina sobre unas actividades lúdicas que involucren el disfrute permanente. |