

**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE VIRTUAL N° 1**

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura :** Educación Física
   2. **Ciclo :** III
   3. **Grado y sección :** Primero “A” y “B”
   4. **Duración :** 13 Semanas
   5. **Número de horas semanales :** 02 horas
   6. **Profesor :** Manuel Antonio Amaya Cisneros
2. **TÍTULO DE LA UNIDAD :** Conocemos, identificamos y desarrollamos nuestro esquema corporal
3. **ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE** | | | | |
| **COMPETENCIA** | **CAPACIDADES** | | **DESEMPEÑO PRECISADO** | **APRENDIZAJE A DESARROLLAR** | **EVIDENCIA** | **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN** |
| **SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD** | * Comprende su cuerpo | | * Es autónomo al explorar las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando explora conscientemente distintas bases de sustentación, conociendo en sí mismo su lado dominante. * Se orienta a través de sus nociones espacio-temporales (arriba - abajo, dentro - fuera, cerca – lejos) en relación a sí mismo y de acuerdo a sus intereses y necesidades. | * Comenzamos el curso. * Conozco mi cuerpo aplicando la ficha antropométrica. * Activación corporal y relajación * Lado dominante y no dominante. * Nos ubicamos jugando arriba, abajo, adelante, atrás. * Jugamos con las distancias y tamaños * Hábitos de higiene personal. * Actividad física saludable. | * Elaboración de Normas de Convivencia * Desarrollo de Ficha Antropométrica. * Conoce actividades lúdicas que mejoran su salud. * Conoce e identifica las partes de su cuerpo * Afirma su lateralidad. * Realiza actividades lúdicas donde se orienta espacialmente. * Collage de fotos sobre hábitos de higiene. | Lista de cotejo.  Guía de observación |
| * Se expresa corporalmente | |
| **ASUME UNA VIDA SALUDABLE.** | * Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud | | * Realiza con autonomía prácticas de cuidado personal al asearse, al vestirse, al adoptar posturas adecuadas en la práctica de actividades lúdicas y de la vida cotidiana. * Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas. |
| * Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida | |
| **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | * Crea y aplica estrategias y tácticas de juego | | * Asume roles y funciones de manera individual y dentro de un grupo interactuando de manera espontánea en actividades lúdicas y disfruta de la compañía de sus pares para sentirse parte del grupo. |
| * Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices | |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| ORDEN | * Ordeno mis útiles antes de ingresar a la clase. * Mantengo limpia mi mesa de trabajo. * Evito salir sin permiso de la clase |
| TRABAJO | * Me esfuerzo por tener buenos resultados. * Respeto las opiniones de mis compañeros. * Me esfuerzo por realizar un buen trabajo |
| RESPONSABILIDAD | * Presento mis actividades en el tiempo indicado.. * Ingreso a las clases en el horario indicado |
| GENEROSIDAD | * Acepto a mis compañeros con sus virtudes y defectos. * Evito burlarme de mis compañeros cuando muestran sus debilidades. |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

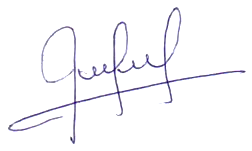
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| 1 | Bienvenida, expectativa y presentación del área | * En esta sesión, se presenta el propósito de aprendizaje durante el presente año, asimismo presentamos la unidad, la importancia de la actividad física en la salud, hacemos conocer las competencias del área de educación física, la metodología y expectativas. y realizar diversos juegos dando la bienvenida a los estudiantes. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 01 al 05 de Marzo |
| 2 | Conozco mi cuerpo aplicando la ficha antropométrica | * En esta sesión, los estudiantes conocerán su talla, peso, circunferencia de la cintura, y otros de acuerdo a la ficha antropométrica para conocer su índice de masa corporal, asimismo realizarán juegos lúdicos para mejorar la convivencia escolar. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 08 al 12 de Marzo |
| 3 | Nos conocemos y nos divertimos jugando | * En esta sesión los estudiantes se presentarán entre ellos y conocen a los nuevos compañeros a través de las actividades lúdicas que van a realizar siendo esta su primera forma de interacción. Esta es una nueva oportunidad para que ellos se sientan acogidos por sus compañeros y disfruten de las actividades realizadas. También se les explicará y aplicará un test psicomotriz y se les hará saber qué es lo que se espera de ellos al término de la Unidad * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 15 al 19 de Marzo |
| 4 | Limpios y seguros | * En esta sesión los estudiantes conocen de qué manera los hábitos saludables (higiene, descanso, recreación y actividad física) mejoran su salud y la prevención de las enfermedades a partir de la identificación de las enfermedades más comunes y el análisis de experiencias cotidianas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 22 al 26 de Marzo |
| 5 | Conocemos nuestro espacio personal al jugar | * En esta sesión los estudiantes conocen su espacio personal al jugar; así como también a regular su equilibrio al orientarse en el espacio y tiempo con relación a sí mismas/os, los objetos y los demás. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 29 Marzo al  02 de Abril |
| 6 | Conocemos nuestro lado dominante y no dominante | * En esta sesión los estudiantes van a identificar y nombrar las diferentes partes de su cuerpo y el de los demás, asimismo afirmaran su lateralidad con respecto a si mismo, aceptando su dominancia lateral y creando situaciones que impliquen la discriminación derecha – izquierda del propio cuerpo y en relación con los objetos. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 05 al 16 de Abril |
| 7 | Nos ubicamos jugando arriba, abajo, adelante, atrás | * En esta sesión los estudiantes ahondan en las nociones espaciales de direccionalidad realizando actividades lúdicas que le permitan ubicarse en el espacio, en relación con su cuerpo y con el objeto. Además, exploran movimientos para representar algunos objetos propuestos en las canciones y juegos que realizarán, de forma individual y colectiva. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 19 al 30 de Abril |
| 8 | Jugamos con las distancias y tamaños | * En esta sesión los estudiantes utilizarán nociones espaciales, tales como: cerca, lejos, grande, pequeño, etc., las cuales les permitirán ubicarse respecto a los objetos y a los demás. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 03 al 07 de Mayo |
| 9 | Reconozco mi ubicación en relación con los demás y los objetos al jugar | * En esta sesión los estudiantes podrán reconocer su ubicación en el espacio y lateralidad en relación con sí mismo y con otros puntos de referencia. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 10 al 14 de Mayo |
| 10 | Identifico las actividades que permiten crecer saludablemente | * En esta sesión los estudiantes aprenden diversos ejercicios físicos para practicar en casa y sobre la importancia de realizar la activación y relajación antes y después de practicarlos; también, que la práctica de los ejercicios físicos mejora el funcionamiento de su organismo y contribuye en su crecimiento saludable. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 17 al 21 de Mayo |
| 11 | Demuestro lo aprendido | * En esta sesión se evaluarán y retroalimentarán los aprendizajes esperados durante la unidad. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 24 al 28 de Mayo |

1. **MATERIALES Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD**

* Ambiente adecuado en casa
* Impresiones
* Diapositivas
* Laptop, tabletas o Smartphone
* Vídeos tutoriales personalizados
* Intranet
* Correo electrónico
* Herramientas colaborativas
* Balones, globos, conos, sogas, bastones, elásticos o cintas, tizas y materiales reciclados

1. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

* Currículo Nacional del Ministerio de Educación
* Psicopedagogía de la Educación Motriz – Oscar Zapata – Francisco Aquino
* Unidades de aprendizaje significativo – Abel Ramos Gonzales
* Página Internet. Ef. deporte atletismo voleibol, basquetbol y fútbol.
* Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia – Dra. Susana Astar Lain – Dr. Tony Webster
* Videos tutoriales de habilidades motrices, capacidades físicas coordinativas y condicionales



**Firma del Docente**