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

**“Conozcamos los test de las capacidades físicas y coordinativas y la reglamentación de los deportes”**1. **DATOS INFORMATIVOS:**
2. **INSTITUCION EDUCATIVA : COLEGIO “ALGARROBOS”**
3. **ÁREA : EDUCACIÓN FÍSICA**
4. **NIVEL : SECUNDARIA**
5. **CICLO : VII**
6. **GRADO : CUARTO**
7. **SECCION : “A” y “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. Esta actividad programada como por ejemplo los conocimientos de los diferentes test de aptitud física y de los fundamentos de los deportes. Y conocer las habilidades socio motoras del alumno. |

|  |
| --- |
| 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 el calentamiento y la movilidad articular y su importancia.Desarrollo de los test de capacidades físicas.Desarrollo de los test de capacidades coordinativas.Análisis y conocimiento de los fundamentos y su reglamentación de los diferentes deportes.  | 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. | .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. | Promueve una actitud de respeto al trabajar en individual, 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 |  Explicación en video tutorial. sobre los test de condiciones físicas. |
| SESION N° 02 | Video tutorial sobre cómo se realiza un calentamiento y su importancia |
| SESION N° 03 | Desarrollo de la capacidad coordinativa sobre el piso en un cuadrado. |
| SESION N° 04 | Desarrollo de la capacidad coordinativa sobre el piso en dos cuadrados. |
| SESION N° 05 | Desarrollo de la capacidad coordinativa y saltos sobre una escalera en el piso |
| SESION N° 06 | Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de resistencia.  |
| SESION N° 07 | Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de fuerza. |
| SESION N° 08 |  Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de flexibilidad. |
| SESION N° 09 |  Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de velocidad. |
| SESION N° 10 |  Explicación y desarrollo de las capacidades coordinativas |
| SESION N° 11 | Retroalimentación sobre las estrategias básicas en una actividad. |
| SESION N° 12 | Cuanto conoces del reglamento de los deportes. |

|  |
| --- |
| **VI. MEDIOS Y MATERIALES**  |
|  **PARA EL DOCENTE:*** Currículo Nacional del Ministerio de Educación.
* Videos tutoriales de los deportes.
* 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.
* 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/o mejorar su bienestar, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud 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 en el desarrollo de la actividad.Lista de cotejo  | **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.  | Adquiere conocimiento sobre los fundamentos del juego. Analiza y opina sobre unas actividades lúdicas que involucren el disfrute permanente. |