|  |
| --- |
| **Unidad didáctica N° 3** |
| 1. **TÍTULO DE LA UNIDAD:**   **“Desarrollamos los diferentes test de las capacidades físicas y coordinativas y su importancia”**   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 recreativas y deportivas, relacionadas para ejecutarlas también en el momento de su tiempo libre y así obtener una vida saludable. Esta actividad programada en la ejecución de los diferentes test de aptitud física y de habilidades socio motoras de cada uno de los alumnos y así darse cuenta de su importancia. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 condicionales existentes y las coordinativas. * Análisis y adquiere los conocimientos de la importancia del desarrollo de los test. | * Demuestra autonomía, precisión y las coordinaciones en acciones motrices de su preferencia para lograr sus objetivos y actúa en función de sus posibilidades y limitaciones encontradas. * Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas, para mejorarlas durante la práctica en las 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 las actividades físicas programadas de diferente intensidad de acuerdo a su capacidad. En los diferentes test capacidades físicas, ejecutando de manera autónoma. ejecutando su 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. * Comparte con sus compañeros del mismo género, su desarrollo, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso al practicar las diferentes actividades físicas. |

|  |  |
| --- | --- |
| **V. TITULO DE SESIONES DE APRENDIZAJE.** | |
| SESION N° 01 | Explicación en video tutorial. sobre la importancia de los test de condiciones físicas. |
| SESION N° 02 | Video tutorial sobre cómo se realiza la movilidad articular y su importancia. |
| SESION N° 03 | Desarrollo de la capacidad coordinativa en el piso en una figura en forma de hexagonal. |
| SESION N° 04 | Desarrollo de la capacidad coordinativa en el piso en una figura en forma circular. |
| SESION N° 05 | Desarrollo de la capacidad coordinativa sobre una escalera en el piso de 2 pasos. |
| SESION N° 06 | Explicación sobre la importancia en la realización de la capacidad física de la fuerza. |
| SESION N° 07 | Explicación sobre la importancia en la realización del test de fuerza abdominal. |
| SESION N° 08 | Explicación sobre la importancia en la realización del test de fuerza de brazos. |
| 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 y su importancia. |
| SESION N° 11 | Retroalimentación sobre las estrategias básicas en una actividad físicas realizadas. |
| SESION N° 12 | Cuanto conoces del reglamento de los diferentes 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 deportes  Revistas y folletos deportivos.  Internet. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VII. EVALUACION.** | | | |
| **SITUACION DE EVALUACIÓN** | **COMPETENCIAS** | **CAPACIDADES** | **INDICADORES** |
| Participa en la aplicación de los test de actitud física.  Se desarrolla en 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, a  través 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 las características de la actividad física que practica y/o mejorar su bienestar, interpretando sus 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 salud integrada 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 de los deportes.  Analiza y opina sobre unas actividades lúdicas que involucren el disfrute permanente. |