**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 1 - AÑO ESCOLAR 2024**

1. **DATOS INFORMATIVOS:**
   1. Área o asignatura : Educación Física
   2. Ciclo : VI
   3. Grado/Año : 1ro Secundaria
   4. Sección : “A”
   5. Duración : 06 semanas
   6. Número de horas semanales : 4 horas
   7. Profesor : Lic. Flavio Wenceslao Ygnacio Torres
2. **SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:**

|  |
| --- |
| En nuestra I.E. los estudiantes presentan limitada práctica de habilidades sociales, lo cual se pude observar durante el quehacer diario de las clases, en los recreos, en la hora del almuerzo, los talleres, etc. Esto dificulta la sana convivencia en el colegio.  Ante esta situación, se plantean las siguientes preguntas:  **¿Conocen los alumnos las normas de convivencia?**  **¿Qué debemos hacer para que los estudiantes adquieran habilidades sociales y mejore la sana convivencia?**  En esta unidad, se realizarán las siguientes actividades: Practicar normas básicas de convivencia, generar espacios de diálogo para que expresen sus ideas y emociones. Dichas normas se publicitarán a través de medios audiovisuales y la confección de infografías. |

1. **ESTANDARES DE APRENDIZAJE:**

|  |  |
| --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE**  **DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES DEL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA** |
| 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.  • 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 ofrece el cuerpo y el movimiento |
| Asume una vida saludable | • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud: es comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional).  • 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. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno. |
| 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. Por otro lado, desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.  • 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 tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición. |

1. **ENFOQUE TRANSVERSAL:**

* Enfoque de orientación del bien común
* Enfoque de búsqueda de la excelencia

1. **VIRTUDES NUCLEARES INSTITUCIONALIZADAS**

|  |
| --- |
| **GENEROSIDAD** |
| * Colaboro con el desarrollo de las clases que programa cada docente, mostrando disposición, interés, apoyo y participación activa, evitando portar elementos distractores o entreteniendo a mis compañeros con acciones inapropiadas. * Trato a mis compañeros y docentes con el debido respeto, usando un lenguaje correcto, evitando los juegos bruscos, obviando poner apodos o realizar bromas de mal gusto * Apoyo a mis compañeros en su desarrollo personal, brindándoles ayuda y orientación, involucrándolos a trabajar juntos en las actividades asignadas o de recreación y siendo tolerantes y empáticos con su ritmo de aprendizaje. * Utilizo y cuido el mobiliario y material de trabajo, dejándolos ordenados al final de clase. |
| **RESPONSABILIDAD** |
| * Llego puntual a las clases, respetando la hora de ingreso al colegio y de retorno al aula después de cada receso. * Porto mi agenda escolar diariamente y presento mis circulares en la fecha indicada, mostrando el cumplimiento de las firmas correspondientes y las anotaciones puntuales que cada docente asigna. * Cumplo responsablemente los encargos asignados por el tutor y demás profesores, mostrando disposición en cada actividad. * Busco a los profesores para presentar mis tareas asignadas o evaluaciones no ejecutadas, en caso de inasistencia o trabajo extemporáneo, para subsanarlas. * Superviso diariamente mi usuario de intranet, cumpliendo puntual y correctamente con mis trabajos según las indicaciones asignadas por cada docente. |
| **ORDEN** |
| * Cuido mi aseo y porte personal, asistiendo bien peinado, utilizando adecuadamente mi kit de aseo y empleando correctamente el uniforme escolar. * Levanto la mano para participar, esperando respetuosa y pacientemente mi turno y evitando interrumpir la participación de mis compañeros durante su intervención. * Contribuyo al trabajo ordenado de cada clase, mostrando posturas y actitudes adecuadas y evitando jugar en el aula o distraerme con otras actividades no asignadas. * Organizo oportunamente mis materiales educativos en mi mesa de trabajo y lugares establecidos, considerando mi horario escolar y normas del aula. * Escribo en mi cuaderno y agenda escolar las actividades de aprendizaje que cada docente me indica. |
| **TRABAJO** |
| * Presento todos mis trabajos correctamente desarrollados, según las indicaciones del docente y manifestando en ellos corrección ortográfica, orden, nitidez, limpieza, autonomía y puntualidad. * Participó activamente en clase, prestando atención, formulando interrogantes y desarrollando las actividades de aprendizaje que el docente dispone. * Trabajo de forma activa y asertiva en cada actividad individual o grupal propuesta por el docente, brindando aportes y apoyo que construyan un óptimo trabajo educativo. * Respeto las opiniones y forma de trabajo de mis compañeros y docentes, siendo empático con mis comentarios y comportamiento. |

1. **APRENDIZAJES ESPERADOS Y ORGANIZACIÓN DE TEMAS (PROPÓSITOS):**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **CAPACIDAD** | **DESEMPEÑO PRECISADO** | **CAMPO TEMÁTICO** | **CRITERIOS** | **EVIDENCIAS** |
| Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad | Comprende su cuerpo. | * Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas y predeportivas | * Ejercicios de aplicación, para el calentamiento general. * Carreras de velocidad: 50 -80 y 100 mts, * Carreras de relevo de 4x50 y 5 x 80 mts * Historia olímpica y reglamentación | Valorar la importancia de la ejecución del calentamiento ante de las practicas.  .  Percibe la capacidad de la velocidad y el sentido de los desplazamientos para ejecutar los ejercicios para la carrera y la entrega del testimonio | Practica la iniciación al atletismo.  Ejecutamos las fases de la partida y las pruebas a desarrollarse dentro de la actividad.  Desarrollo de las fases básicas de las pruebas de pista. |
| Asume una vida saludable | Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. | Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física e interpreta los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar la calidad de vida y en relación a sus características personales. | * Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) en el desarrollo de la práctica. | Conoce las normas básicas de alimentación relacionadas con la actividad física.  Consolida los hábitos higiénicos relacionados con la actividad física. | Conoce la importancia de la actividad física para tener una vida saludable.  Practica hábitos de higiene y cuida su presentación personal. |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. | Interactúa con sus compañeros en diversos entornos, y se relaciona asertivamente valorando el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitando la discriminación en la práctica de actividades lúdicas y deportivas | * Promueve una actitud de respeto al trabajar en equipo basada en la integración de sus compañeros, | Identifica el juego como actividad física y medio para relacionarse con sus compañeros. | Practica: Juegos deportivos de carácter colectivo  Utiliza: Sus habilidades en los diferentes juegos propuestos. |

1. **SECUENCIA DE SESIONES:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha de sesión** | **Título o Nombre de la sesión** | **Breve descripción** | **Evidencias** | **Recursos a Emplear** |
| 06 al 14 de marzo | Desarrollo de las fichas de datos antropométricas en forma individual en casa. Diagnostica | * Se desarrollará la actividad de una diagnostica en esta 2 semana trabajando los test de actitudes físicas. | Participa en la aplicación del test de actitud física. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 20 y 21 de marzo | Realiza ejercicios en forma individual para la activación de la totalidad corporal y elongación muscular e iniciación al atletismo | * En esta actividad se le explicará y ejecutará los ejercicios de activación corporal y la explicación de su importancia antes de la actividad muscular. E iniciación al atletismo. | Ejecuta su activación corporal y relajación antes de la práctica y valora su importancia. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 27 y 28 de marzo | Conoce las reglas del atletismo y la ejecución de las fases de la partida y el desarrollo de la prueba de 50 mts. Evaluación. | * En esta actividad se le explicará la enseñanza de una correcta ejecución de las fases de la partida, y el desarrollo y control de la prueba de 50 mts. Evaluación | Ejecuta y explica las de la partida y desarrolla la prueba de velocidad en buen tiempo. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 03 y 04 de abril | Conoce las reglas del atletismo y la ejecución y el desarrollo de la prueba de 80 y 100 mts. Evaluación. | * En esta actividad se le explicará la correcta ejecución, y el desarrollo y control de la prueba de 80 y 100 mts. Evaluación | Realiza el correcto desplazamiento en la prueba de 80 y 100 mts. Y la ejecuta en un tiempo establecido. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 10 y 11 de abril | Conoce las reglas del atletismo y la ejecución y el desarrollo y control de la prueba de relevos de 4 x 50 y 5 x 80 mts. Evaluación. | * En esta actividad se le explicará la correcta ejecución, de la entrega del testimonio y el desarrollo de la prueba de relevos de 4 x 50 y 5 x 80 mts. Evaluación | Realiza la correcta forma de entrega del testimonio y la forma de correr en los relevos. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |

1. **EVALUACIÓN:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCIA** | **CAPACIDADES** | **DESEMPEÑOS** | **CRITERIOS** | **EVIDENCIAS** | **INSTRUMENTOS E ÍTEMS** | **PONDERACIÓN** |
| Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad | **Comprende su cuerpo.** | * Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas y predeportivas. | Valorar la importancia del calentamiento ante de ejecutar la práctica.  Percibe la capacidad de la velocidad y el sentido de los desplazamientos para ejecutar los ejercicios | Practica y ejecuta los ejercicios previos, para la iniciación del deporte atletismo en las pruebas de pista. | Lista de cotejo  Guía de observación  Registro Auxiliar |  |
| Asume una vida saludable | **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.** | * Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física e interpreta los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar la calidad de vida y en relación a sus características personales. | Conoce las normas básicas de alimentación relacionadas con la actividad física.  Consolida los hábitos higiénicos relacionados con la actividad física. | Ejecuta los hábitos alimenticios e higiénicos para tener una vida saludable, a realizarlos después de culminada la actividad física. | Lista de cotejo  Guía de observación  Registro Auxiliar |  |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.** | * Interactúa con sus compañeros en diversos entornos, y se relaciona asertivamente valorando el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitando la discriminación en la práctica de actividades lúdicas y deportivas | Identifica el juego como actividad física y medio para relacionarse con sus compañeros. | Mantiene una actitud deportiva, aceptando todas las reglas de juego y lo que ello conlleva. | Lista de cotejo  Guía de observación  Registro Auxiliar |  |

1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PARA EL DOCENTE: PARA EL ESTUDIANTE

* Currículo Nacional del Ministerio de Educación - Enciclopedias de deporte
* Psicopedagogía de la Educación Motriz – Oscar Zapata – Francisco Aquino - Videos tutoriales
* Educación física sesiones – Pila Teleña - Paginas de deportes internet.
* Unidades de aprendizaje significativo – Abel Ramos Gonzales - Reglamentos de los diferentes deportes
* Ejercicios Y Juegos de Atletismo. Volumen II (Las Disciplinas Atléticas) Javier Olivera Beltrán. - Revista y folletos deportivos.
* Página Internet. Ef. deporte atletismo voleibol, basquetbol y fútbol. - Revista y folletos deportivos.
* Reglamento Atletismo, Basquetbol, Voleibol, y Fútbol etc.
* Videos tutoriales de capacidades física coordinativas y condicionales.



**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Lic. Flavio W. Ygnacio Torres

Docente**.**