

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura :** Educación Física
   2. **Ciclo :** IV
   3. **Grado y sección :** Tercero “A” y “B”
   4. **Duración :** 12 Semanas
   5. **Número de horas semanales :** 02 horas
   6. **Profesor :** Manuel Antonio Amaya Cisneros
2. **TÍTULO DE LA UNIDAD :** Identificamos las partes de nuestro cuerpo mediante las medidas antropométricas y nociones espacio tiempo **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 | | * Reconoce la izquierda y derecha en relación a objetos y en sus pares para mejorar sus posibilidades de movimiento en diferentes acciones lúdicas. * Resuelve situaciones motrices al utilizar su lenguaje corporal (gesto, contacto visual, actitud corporal, apariencia, etc.), verbal y sonoro para comunicar actitudes, sensaciones y estados de ánimo, acciones que le posibilitan comunicarse mejor con los otros y disfrutar de las actividades lúdicas. | * Comenzamos el curso. * Conozco mi cuerpo aplicando la ficha antropométrica. * Activación corporal y relajación * Afianzamos nuestra lateralidad. * Afianzamos nuestras nociones de espacio – tiempo. * Hábitos de higiene personal. * Actividad física saludable. | * Elaboración de Normas de Convivencia * Desarrollo de Ficha Antropométrica.   + Reconoce su cuerpo a través del llenado de una ficha antropométrica.   + Adoptan posturas adecuadas en las actividades físicas.   + Realiza actividades lúdicas donde se orienta espacialmente. | 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 | | * Explica la importancia de la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) que le ayuda a estar predispuesto a la actividad. * Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo. |
| * Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida | |
| **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | * Crea y aplica estrategias y tácticas de juego | | * Propone cambios en las condiciones de juego si fuera necesario para posibilitar la inclusión de sus pares, promoviendo el respeto y la participación y buscando un sentido de pertenencia al grupo en la práctica de diferentes actividades físicas.   . |
| * Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices | |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| ORDEN | * Saludo al ingresar y me despido al salir. * Dejo mi mochila y lonchera en su lugar. * Tengo en mi mesa solo lo necesario. |
| TRABAJO | * Realizo mis actividades sin protestar. * Cumplo con mis actividades en el tiempo establecido. * Corrijo mis trabajos antes de presentarlos. |
| RESPONSABILIDAD | * Ingreso puntual al inicio de las clases. * Presto atención a las explicaciones e indicaciones. * Evito la bulla y los diálogos innecesarios. |
| GENEROSIDAD | * Obedezco a la primera y de buena gana. * Llamo a mis compañeros por su nombre. * Respeto las ideas y opiniones de los demás. |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

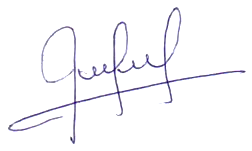
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| 1 | Bienvenida, expectativa y presentación del área | * En esta sesión, se presenta el propósito de aprendizaje durante el presente 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: Materiales del área de Educación Física, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 07 al 11 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: Materiales del área de Educación Física, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 14 al 18 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: Materiales del área de Educación Física, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 21 al 25 de Marzo |
| 4 | Conocemos nuestro espacio al jugar | * En esta sesión los estudiantes conocen su espacio al jugar; así como también a regular su equilibrio al orientarse en el espacio y tiempo con relación a sí mismos, los objetos y los demás. * Recursos: Materiales del área de Educación Física, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 28 Marzo al  01 de Abril |
| 5 | 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: Materiales del área de Educación Física, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 04 al 15 de Abril |
| 6 | Exploramos y percibimos nuestro espacio jugando. | * 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: Materiales del área de Educación Física, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 18 al 29 de Abril |
| 7 | Expresamos nuestros pensamientos y emociones al movernos | * En esta sesión los estudiantes a través del movimiento podrán liberarse o desahogar de forma positiva aquellas emociones retenidas y que les puede estar generando angustia y miedo tras la coyuntura actual. * Recursos: Materiales del área de Educación Física, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 02 al 06 de Mayo |
| 8 | 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: Materiales del área de Educación Física, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 09 al 13 de Mayo |
| 9 | 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: Materiales del área de Educación Física, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 16 al 20 de Mayo |
| 10 | Demuestro lo aprendido | * En esta sesión se evaluarán y retroalimentarán los aprendizajes esperados durante la unidad. * Recursos: Materiales del área de Educación Física, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 23 al 27 de Mayo |

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

* Materiales de área de Educación Física
* Plataformas, Campo interno, externo o principal del colegio
* Impresiones
* Diapositivas
* Laptop, tabletas o Smartphone
* Vídeos tutoriales personalizados
* Intranet
* Correo electrónico
* Herramientas colaborativas

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**