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

1. **DATOS INFORMATIVOS:**
   1. Área o asignatura : Educación Física
   2. Ciclo : III
   3. Grado/Año : 1° Primaria
   4. Sección : “A” y “B”
   5. Duración : 12 semanas
   6. Número de horas semanales : 4 horas
   7. Profesor : Luberly Reyes Zelada
2. **SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:**

|  |
| --- |
| En la I.E. Algarrobos los estudiantes tienen una limitada práctica de habilidades sociales, las cuales se reflejan en el quehacer diario del colegio: clases, almuerzo, recreos, talleres, etc.  Ante esta situación, se generan las siguientes interrogantes:   1. **¿Conocen los alumnos las normas de convivencia?** 2. **¿Las normas están bien planteadas para su correcta aplicación, o es necesario un cambio en la forma en que se vive la convivencia?**   En esta unidad didáctica se desarrollarán actividades relacionadas a elaborar acuerdos por parte del docente y los estudiantes, que serán cumplidos para el bienestar de todos. Se generarán espacios de dialogo para que los estudiantes sientan confianza y libertad para expresar sus ideas y emociones. Se promoverá el uso de infografías y medios audiovisuales para la difusión de estos acuerdos. |

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 | Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando comprende cómo usar su cuerpo en las diferentes acciones que realiza utilizando su lado dominante y realiza movimientos coordinados que le ayudan a sentirse seguro en la práctica de actividades físicas. Se orienta espacialmente en relación a sí mismo y a otros puntos de referencia. Se expresa corporalmente con sus pares de diferentes utilizando el ritmo, gestos y movimientos como recursos para comunicar. |
| Asume una vida saludable | Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividad física y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado. Participa regularmente en la práctica de actividades lúdicas identificando su ritmo cardiaco, respiración y sudoración; utiliza prácticas de activación corporal y psicológica antes de la actividad lúdica |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al aceptar al otro como compañero de juego y busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común y muestra una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes; expresa su posición ante un conflicto con intención de resolverlo y escucha la posición de sus compañeros en los diferentes tipos de juegos. Resuelve situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participa en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno, para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas. |

1. **ENFOQUE TRANSVERSAL:**

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

1. **VIRTUDES NUCLEARES INSTITUCIONALIZADAS**

* Orden
* Trabajo
* Responsabilidad
* Generosidad

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.  Se expresa corporalmente | Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) reconociendo la importancia de la actividad física.  Descubre nuevos movimientos y gestos para representar objetos, personajes y estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes: de la naturaleza, del propio cuerpo, de la música, etc. | El cuerpo: Imagen y percepción.  Salud corporal.  Importancia de la higiene personal,  Trabajo individual y colaborativo | Conoce, señala y utiliza las distintas partes del cuerpo al realizar las actividades lúdicas. | Elaboración de Normas de convivencia.  Conoce e identifica las partes de su cuerpo en el mismo y en sus pares.  Realiza de forma adecuada su aseo personal.  Participan en actividades lúdicas de forma individual y colectiva |
| Asume una vida saludable | Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.  Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. | Identifica en sí mismo y en otros la diferencia entre inspiración y espiración, en reposo y movimiento en las actividades lúdicas, regulando su esfuerzo al participar en actividades lúdicas.  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. (frente a la radiación solar) | Conoce los riesgos intrínsecos de la Educación Física, observa los hábitos de aseo y adopta posturas adecuadas en las diferentes actividades. |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. | Asume roles y funciones de manera individual y dentro de un grupo; interactúa de forma espontánea en actividades lúdicas y disfruta de la compañía de sus pares para sentirse parte del grupo. | Participa en los juegos recreándose y aceptando participantes y resultado. |

1. **SECUENCIA DE SESIONES:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha de sesión** | **Título o Nombre de la sesión** | **Breve descripción** | **Evidencias** | **Recursos a Emplear** |
| 04 al 15 de marzo | Bienvenida, expectativa y presentación del área | * Presentación del curso a desarrollar y explicación de las normas de convivencia. * Cada alumno desarrolla: medidas de talla, peso y envergadura. * Se registra datos obtenidos de la medición. | * Elaboración de normas de convivencia. * Llenado de la ficha de datos antropométricos. | Material deportivo (balanza, Tallimetro, etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 18 al 22 de marzo | Nos conocemos y nos divertimos jugando | * En esta sesión los estudiantes se conocerán mejor a través de las actividades lúdicas que se van a realizar, siendo esta su primera forma de interacción. | * Participan en actividades lúdicas de forma individual y colectiva. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales |
| 25 marzo al  05 de abril | Conozco mi cuerpo a través de los juegos | * En esta sesión los estudiantes conocen, utilizan y valoran su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motrices | * Identifican las diferentes partes del cuerpo en ellos mismos y en sus compañeros * Pone en práctica normas básicas de higiene. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 08 al 12 de abril | Jugamos para conocer nuestra flexibilidad y velocidad | * En esta sesión los estudiantes conocerán sus capacidades físicas de velocidad y flexibilidad a través de juegos. Y cuidado de la salud. | * Proponen juegos motores, demostrando su velocidad y flexibilidad, en el desarrollo de las actividades lúdicas. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 15 al 19 de abril | Jugamos para conocer nuestra fuerza y agilidad | * En esta sesión los estudiantes realizaran diversos juegos de agilidad y potencia muscular, valorando el cuerpo y la salud. | * Proponen juegos lúdicos, demostrando agilidad y fuerza con el reconocimiento de sus habilidades físicas | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 22 al 26 de abril | Te cuento con que lado de mi cuerpo juego mejor | * En esta sesión los estudiantes realizaran diversas actividades lúdicas para conocer e identificar su lado dominante y no dominante. | * Identifican las diferentes partes del cuerpo en ellos mismos y en sus compañeros * Pone en práctica normas básicas de higiene | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales |
| 29 abril al  03 de mayo | Juguemos con nuestro lado dominante y no dominante | * En esta sesión los estudiantes realizaran diversas actividades lúdicas para identificar y afianzar su lado dominante y no dominante. | * Identifican las diferentes partes del cuerpo en ellos mismos y en sus compañeros * Pone en práctica normas básicas de higiene | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales |
| 06 al 10 de mayo | Corro salto y giro sin caer | * En esta sesión los estudiantes realizaran diversas actividades lúdicas para reconocer e identificar su equilibrio (estático y dinámico) | * Identifican equilibrio estático y dinámico a través de las actividades lúdicas. * Importancia de la rehidratación | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales |
| 13 al 17 de mayo | Otra vez jugamos con el equilibrio | * En esta sesión los estudiantes realizaran diversas actividades lúdicas para afianzar su equilibrio (estático y dinámico) | * Identifican equilibrio estático y dinámico a través de las actividades lúdicas. * Importancia de la rehidratación | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales |
| 20 al 24 de mayo | Evaluamos lo aprendido | * En esta sesión los estudiantes realizaran diversos circuitos motrices, aplicando lo aprendido durante la unidad | * Evaluación de distintos circuitos motrices (esquema corporal, lateralidad, percepción espacial y temporal y equilibrio) | 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. | Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) reconociendo la importancia de la actividad física.  Descubre nuevos movimientos y gestos para representar objetos, personajes y estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes: de la naturaleza, del propio cuerpo, de la música, etc. | Conoce, señala y utiliza las distintas partes del cuerpo al realizar las actividades lúdicas. | Elaboración de Normas de convivencia.  Conoce e identifica las partes de su cuerpo en el mismo y en sus pares.  Realiza de forma adecuada su aseo personal.  Participan en actividades lúdicas de forma individual y colectiva | 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. | Identifica en sí mismo y en otros la diferencia entre inspiración y espiración, en reposo y movimiento en las actividades lúdicas, regulando su esfuerzo al participar en actividades lúdicas.  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. (frente a la radiación solar) | Conoce los riesgos intrínsecos de la Educación Física, observa los hábitos de aseo y adopta posturas adecuadas en las diferentes actividades. |  |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. | Asume roles y funciones de manera individual y dentro de un grupo; interactúa de forma espontánea en actividades lúdicas y disfruta de la compañía de sus pares para sentirse parte del grupo. | Participa en los juegos recreándose y aceptando participantes y resultado. |  |

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.

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

Prof. Luberly Reyes Zelada

Docente**.**