

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
   2. **Ciclo : VII**
   3. **Grado y sección : QUINTO “B”**
   4. **Duración : 07 DE MARZO AL 27 DE MAYO**
   5. **Número de horas semanales : 02 HORAS**
   6. **Profesor : LIC. FLAVIO W. YGNACIO TORRES**
2. **TÍTULO DE LA UNIDAD : “Convivamos en armonía y practicamos el atletismo desarrollando, las pruebas de pista y campo respetando sus**

**Reglas”**

1. **ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE** | | | | |  |
| **COMPETENCIA** | **CAPACIDAD** | **DESEMPEÑO PRECISADO** | **APRENDIZAJE A DESARROLLAR** | **EVIDENCIA** | **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN** |
| **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad**. | **Comprende su cuerpo.** | 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. | Explicación sobre la importancia del desarrollo de los test de capacidades físicas.    Propone y participa con algunos ejercicios para la activación corporal y relajación.  La frecuencia cardiaca y respiratoria.  Juegos iniciación al atletismo.  Realizamos las fases de la partida.    Realiza los fundamentos básicos para la ejecución de las pruebas de pista y de campo.  Elaboración de Normas de reconocer y explicar el valor nutritivo de los alimentos y que son saludables para la actividad física. | Participa en la aplicación del test de actitud física.  Coordinar sus movimientos en las actividades físicas demostrando aseo y limpieza.  Ejecuta las actividades físicas para que mejore su salud.  Practica la iniciación al atletismo.  Ejecutamos las fases de la partida.  Desarrollo de los fundamentos básicos de las pruebas de pista y campo.  Practica los hábitos de higiene y mantener una buena salud. | 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** | 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.  Comprende los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física y el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, evitando su consumo. |
| **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida** |
| **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices** | **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices** | Promueve una actitud de respeto al trabajar en equipo 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. |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| ORDEN | * Preparo el material que se precisa antes de comenzar a trabajar. * Cuido mi aseo y porte personal durante las clases virtuales (presenciales) (utilizo el polo del colegio y cuido el lugar donde estudio.). * Procuro tener la cámara prendida durante las clases, salvo fallas técnicas o motivos que escapan a mi persona. * Guardo las posturas y actitudes adecuadas en el aula, durante los traslados, formación y en los diversos ambientes del colegio. |
| RESPONSABILIDAD | * Ingreso a la hora programada para cada actividad (virtual – presencial) * Durante las sesiones, académicas o tutoriales, debo mantener la cámara activada y el micrófono silenciado mientras otro se encuentre hablando. * Respeto las fechas de presentación de los trabajos asignados por los profesores. * Justifico oportunamente mis inasistencias a las clases virtuales (presenciales) y las tardanzas. * Cumplo con los deberes y encargos asignados por el tutor y demás profesores. Si falté a clases me pongo al día. |
| GENEROSIDAD | * Respeto las opiniones de mis compañeros y a las indicaciones y/o pautas del profesor o tutor, utilizando el chat de la videoconferencia sólo cuando sea necesario para hacer una pregunta o comentario referido al tema. * Uso un vocabulario correcto al participar y dirigirme a mis profesores y compañeros durante las clases virtuales. * Acepto las normas e indicaciones dadas por los profesores y respeto las opiniones de los demás, aunque no las comparta. * Evito poner apodos, burlarme de mis compañeros y uso un vocabulario correcto para dirigirme a los profesores y demás personas. * Evito distraer a mis compañeros durante las explicaciones de los profesores, guardando para ello, atención y silencio. |
| TRABAJO | * Participó activamente en tus clases con preguntas y/o comentarios, para facilitar tu aprendizaje. * Investigo y preparo antes de cada actividad. * Desarrollo correctamente mis trabajos durante las clases virtuales (presenciales): OBRA BIEN HECHA (orden, correcta ortografía, limpieza y letra legible). Nunca copiados. * Tomo nota y subo a mi portafolio de manera prolija y responsable los trabajos, evaluaciones, practicas, etc. asignados por los profesores. * Termino a tiempo las actividades programadas por el profesor en la clase. |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N.º** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1 - 2** | Desarrollo de las fichas de datos antropométricas en forma individual. Diagnostica | * Se desarrollará la actividad de una diagnostica en esta 2 semana trabajando los test de actitudes físicas. * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. | 160 minutos | 10 y 17 de marzo |
| **3 - 4** | Realiza ejercicios en forma individual para la activación de la totalidad corporal y elongación muscular. | * En esta actividad se le explicará y ejecutará los ejercicios de activación corporal y la explicación de la importancia de la elongación muscular. * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. | 160 minutos | 24 y 31 de marzo |
| **5 - 6** | Conoce las reglas del atletismo y la ejecución de las fases de la partida y el desarrollo de la prueba de 100, Evaluación. | * En esta actividad se le explicará la correcta ejecución de las fases de la partida, y el desarrollo y control de la prueba de 100 mts. Evaluación * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, cronometro etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. | 160 minutos | 07 de abril |
| **7 - 8** | Conoce las reglas del atletismo y el desarrollo de las pruebas de pista de 200 mts, y practica de relevos. Evaluación. | * En esta actividad se le explicará el desarrollo de las pruebas de la forma de como correr en una prueba de 200 mts. Y la práctica del relevo. Evaluación. * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, colchoneta etc.), fichas, videos tutoriales. | 160 minutos | 21 y 28 de abril |
| **9 - 10** | Conoce las reglas del atletismo y el desarrollo de las pruebas de campo salto largo. Evaluación. | * En esta actividad se le explicará el desarrollo y sus fases de la prueba de campo del Salto largo. Evaluación. * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, net etc.), fichas, videos tutoriales. | 160 minutos | 05 y 12 de mayo |
| **11 - 12** | Conoce las reglas del atletismo y el desarrollo de las pruebas de campo salto alto. Evaluación. | * En esta actividad se le explicará el desarrollo y sus fases de la prueba de campo del Salto Alto. Evaluación. * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica net, etc.), fichas, videos tutoriales. | 160 minutos | 19 y 26 de mayo |

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

* **Campos deportivos**
* **Impresiones**
* **Diapositivas**
* **Laptop, tabletas o Smartphone**
* **Vídeos tutoriales personalizados**
* **Intranet**
* **Correo electrónico**
* **Balones, conos, sogas, bastones, elásticos o cintas, tizas y materiales reciclados etc.**

1. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**7.1 PARA EL DOCENTE: 7.2 PARA EL ESTUDIANTE**

* **Currículo Nacional del Ministerio de Educación**
* **Psicopedagogía de la Educación Motriz – Oscar Zapata – Francisco Aquino - Enciclopedias de deporte**
* **Unidades de aprendizaje significativo – Abel Ramos Gonzales - Videos tutoriales.**
* **Ejercicios Y Juegos de Atletismo. Volumen II (Las Disciplinas Atléticas) Javier Olivera Beltrán. - Reglamentos de los diferentes deportes.**
* **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 Ygnacio Torres**

**Docente**