

**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE VIRTUAL N° 2**

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
   2. **Ciclo : VII**
   3. **Grado y sección : TERCERO “A”**
   4. **Duración : 07 de junio al 10 de setiembre**
   5. **Número de horas semanales : 02 HORAS**
   6. **Profesor : LIC. FLAVIO W. YGNACIO TORRES**

**TÍTULO DE LA UNIDAD : Conozcamos los test de las capacidades físicas y su importancia para tener una vida saludable**

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 su desarrollo de los test de capacidades físicas y coordinativas.  Participan en actividades físicas y exposiciones de sus capacidades físicas básicas.  Su importancia de las habilidades motrices en la actividad física para tener una vida saludable. | Participa en la aplicación del test de actitud física.  Coordinar sus movimientos en las actividades físicas demostrando aseo y limpieza.  Conoce actividades físicas para que mejore su salud.  Conoce e identifica las partes de su cuerpo en la ejecución de los ejercicios.  Realiza actividades físicas, donde se orienta espacialmente.  Collage de fotos de hábitos de higiene y grabaciones | Lista de cotejo  Guía de Observación |
| **Se expresa corporalmente.** |
| Propone y participa con algunos ejercicios para la activación corporal y relajación de su cuerpo.  Ejecuta los hhábitos de su higiene personal.  Actividad física para una vida saludable. |
| **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 | * Mantengo una correcta postura al sentarme en mi lugar, evitando recostarme sobre la mesa de trabajo. * **La cámara estará prendida durante las clases, salvo justificación del tutor.** * **Respondo al llamado del profesor durante las clases.** * Presto atención a la clase y evito distraerme con otros programas en la computadora, Tablet o celular. |
| RESPONSABILIDAD | * **Presento los trabajos en la fecha señalada, elaborándolos en casa con suficiente tiempo de anticipación.** * **Cumplo con enviar evidencias de los exámenes o trabajos en la fecha y hora indicada.** * Llego puntual después de los break y al inicio de las clases virtuales. |
| GENEROSIDAD | * **Trato con respeto a mis compañeros, sin ofenderlos ni burlarme de ellos.** * Me dirijo a los profesores siempre con respeto, nunca con diminutivos o apodos. * Informo a mis compañeros que hubieran faltado o llegado tarde a clase de las actividades realizadas o por desarrollar. * **Estoy concentrado y participo de manera activa en clases.** |
| TRABAJO | * **Demuestro eficiencia culminando los trabajos y tareas asignadas durante las horas de clases.** * **Trabajo de forma autónoma, sin copiar en ninguna tarea o evaluación.** * Utilizo diferentes plataformas educativas virtuales para presentar mis trabajos. * **Presento mis actividades y/o trabajos bien fundamentados y completos.** |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1 - 2** | Explicación en clase. sobre los test de las capacidades físicas. - biometría | * En la presente actividad se le explicara y desarrollaran los test existentes a través de la biometría en casa. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 07 – 14 de junio |
| **3 - 4** | Desarrollo y ejecución del test de burpee en casa. | * En la presente actividad el alumno realizara el test de burpee para medir su grado de resistencia. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 21– 28 de junio |
| **5 - 6** | Realiza ejercicios en forma individual para la activación de la totalidad corporal y elongación muscular. | * En actividad se le explicara y desarrollaran los ejercicios de activación de la totalidad corporal y la explicación de la importancia de la elongación muscular. Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 05 – 12 de julio |
| **7 - 8** | Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de flexibilidad. | * En la presente actividad el alumno realizara el test de flexibilidad para medir su grado del mismo. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 02 - 09 de agosto |
| **9 - 10** | Realiza ejercicios para localizar y controlar sus frecuencia cardiacas y respiratorias en descanso y actividad en forma individual | * En la presente actividad ejecutará los ejercicios para poder localizar su ritmo cardiaco y respiratorio y su frecuencia de descanso que se desarrolla en la actividad. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 16 - 23 de agosto |
| **11 - 12** | Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de fuerza | * En la presente actividad el alumno realizara el test de fuerza para medir su grado del mismo. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 06 - de setiembre |

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

* **Ambiente adecuado en casa**
* **Impresiones**
* **Diapositivas**
* **Laptop, tabletas o Smartphone**
* **Vídeos tutoriales personalizados**
* **Intranet**
* **Correo electrónico**
* **Herramientas colaborativas**
* **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**