

**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE VIRTUAL N° 3**

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura :** Educación Física
   2. **Ciclo :** IV
   3. **Grado y sección :** Cuarto “A” y “B”
   4. **Duración :** 13 Semanas
   5. **Número de horas semanales :** 02 horas
   6. **Profesores :** Manuel Antonio Amaya Cisneros

Juan Reyes Rodríguez

1. **TÍTULO DE LA UNIDAD :** Conocemos, identificamos y afianzamos nuestras capacidades coordinativas
2. **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 | | * Utiliza su cuerpo (posturas, gestos y mímica) y diferentes movimientos para expresar formas, ideas, emociones, sentimientos y pensamientos en la actividad física. * Utiliza su lenguaje corporal para expresar su forma particular de moverse, creando secuencias sencillas de movimientos, relacionados con el ritmo, la música de su cultura y la historia de su región. | * Capacidades coordinativas – Orientación. * Activación corporal y relajación. * Capacidades coordinativas – Reacción. * Hábitos de higiene personal y alimentación saludable. * Capacidades coordinativas - Ritmo * Actividad física saludable. * Juegos recreativos. * Juegos tradicionales. | * Conoce las diferencias y la importancia de las capacidades coordinativas. * Conoce actividades lúdicas que mejoran su salud. * Realiza actividades lúdicas donde desarrolla sus capacidades coordinativas. * Elaboración de un tablero de hábitos saludables. * Videos de los estudiantes realizando retos motrices. | 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 | | * Selecciona e incorpora en su dieta los alimentos nutritivos y energéticos existentes en su dieta familiar y región que contribuyen a la práctica de actividad física. * Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso, hidratación y exposición a los rayos solares, 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 reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades adaptando la estrategia de juego cuando prevé las intenciones de sus compañeros de equipo y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. * Propone actividades lúdicas como juegos populares y/o tradicionales con adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo aceptando al oponente como compañero de juego y tomando consensos sobre la manera de jugar y los posibles cambios que se den |
| * Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices | |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| *ORDEN* | * Ingreso con puntualidad a las clases programadas. * Estoy correctamente uniformado durante la hora de clases. * Ordeno mi mesa de estudios. |
| *TRABAJO* | * Cumplo mis encargos asignados * Trabajo en clase durante el tiempo señalado. * Trabajo con responsabilidad y orden |
| *RESPONSABILIDAD* | * Me concentro en clase. * Pregunto si es necesario. * Estoy atento a las explicaciones del profesor. |
| *GENEROSIDAD* | * Mantengo mi cámara encendida en todo momento. * Aprecio lo que mis profesores hacen por mí. * Soy agradecido con todos mis profesores. |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

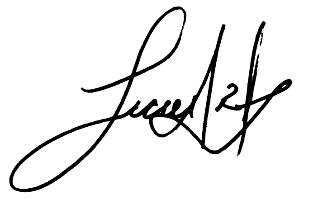
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| 1 | Identificando los hábitos saludables en nuestra vida diaria | * En esta sesión los estudiantes conocen los alimentos de su dieta familiar y los hábitos que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 20 al 24 Setiembre |
| 2 | Jugando domino y coordino mis movimientos | * En esta sesión los estudiantes conocen, identifican y desarrollan su coordinación y orientación a través de las diferentes actividades lúdicas * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 27 de Setiembre al 08 de Octubre |
| 3 | Continuamos mejorando nuestra coordinación | * En esta sesión los estudiantes identifican, desarrollan y afianzan su coordinación y orientación a través de las diferentes actividades lúdicas * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 11 al 22 Octubre |
| 4 | Dime lo que comes y te diré como creces | * En esta sesión los estudiantes conocen los alimentos de su dieta familiar y los hábitos que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 25 al 29 Octubre |
| 5 | Soy rápido cuando juego | * En esta sesión los estudiantes conocen, identifican y desarrollan su capacidad de reacción a través de las diferentes actividades lúdicas * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 01 al 12 Noviembre |
| 6 | Mientras juego me hago más rápido | * En esta sesión los estudiantes desarrollan y afianzan su capacidad de reacción a través de las diferentes actividades lúdicas * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 15 al 19 Noviembre |
| 7 | Reproduzco una secuencia de movimientos rítmicos | * En esta sesión los estudiantes conocen, identifican y desarrollan su capacidad coordinativa del ritmo a través de las diferentes actividades lúdicas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 22 de Noviembre al 03 de Diciembre |
| 8 | Realizo movimientos con diversos ritmos musicales | * En esta sesión los estudiantes desarrollan y afianzan su capacidad coordinativa del ritmo a través de las diferentes actividades lúdicas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 06 al 10 Diciembre |
| 9 | Jugamos con alegría y armonía | * En esta sesión los estudiantes realizan diferentes juegos recreativos con el objetivo de divertirse, entretenerse y disfrutar de la actividad lúdica. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 13 al 17 Diciembre |

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, globos, conos, sogas, bastones, elásticos o cintas, tizas y materiales reciclados

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**