**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 5 - AÑO ESCOLAR 2023**

1. **DATOS INFORMATIVOS:**
   1. Área o asignatura : Educación Física
   2. Ciclo : VII
   3. Grado/Año : 5to Secundaria
   4. Sección : “B”
   5. Duración : 12 semanas
   6. Número de horas semanales : 4 horas
   7. Profesor : Lic. Flavio Wenceslao Ygnacio Torres
2. **SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:**

|  |
| --- |
| En los estudiantes de quinto grado de educación secundaria, durante la celebración de nuestro aniversario, se evidencia escasa identidad hacia su colegio. Siendo conscientes de lo importante que es identificarnos con nuestra institución, nos planteamos la siguiente interrogante:  **¿Qué podemos hacer para mejorar el grado de identidad y amor de los estudiantes con su colegio?**  Ante esto se propone, crear a nivel de aula, murales en los que se den a conocer la historia, símbolos, himno, personal que labora, etc., a la vez que se crearán textos diversos alusivos al aniversario del Colegio Algarrobos. Además, se educará la participación en diversos eventos culturales y deportivos donde los alumnos demuestren su identificación, entrega y esfuerzo por defender y alentar los valores de su alma mater. |

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 | • Comprende su cuerpo: Es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.  • Se expresa corporalmente: Usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento |
| Asume una vida saludable | • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud: es comprender los procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en el estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional).  • Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida: es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno. |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | • Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices: supone interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa. Por otro lado, desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.  • Crea y aplica estrategias y tácticas de juego: supone emplear los recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando y aplicando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición. |

1. **ENFOQUE TRANSVERSAL:**

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

1. **VIRTUDES NUCLEARES INSTITUCIONALIZADAS**

|  |
| --- |
| **GENEROSIDAD** |
| * Respeto las opiniones de mis compañeros y las indicaciones y/o pautas del profesor o tutor durante el desarrollo de las clases. * Uso un vocabulario correcto al participar y dirigirme a mis profesores y compañeros durante las clases. * 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. |
| **RESPONSABILIDAD** |
| * **Ingreso a la hora programada para cada actividad y después de cada recreo.** * Respeto las fechas de presentación de los trabajos asignados por los profesores. * Cumplo con los deberes y encargos asignados por el tutor y demás profesores. Si falté a clases me pongo al día. * Justifico oportunamente mis inasistencias a las clases y las tardanzas. * Me comprometo en mi proyecto de mejora personal: reflexionar sobre mis dificultades de aprendizaje, buscando soluciones, seleccionando estrategias de aprendizaje que me permiten alcanzar las metas académicas propuestas. |
| **ORDEN** |
| * Preparo el material que se precisa antes de comenzar a trabajar. * Anoto en mi agenda personal todos los trabajos, actividades y evaluaciones que deba desarrollar. * Cuido mi aseo y porte personal durante las clases (utilizo adecuadamente el polo del colegio, mi corte de cabello y cuido el lugar donde estudio). * **Evito traer cualquier accesorio innecesario (pulseras, anillos, cadenas, pirsin, etc.) o celulares que vayan contra las normas establecidas en el colegio.** * Guardo las posturas y actitudes adecuadas en el aula, durante los traslados, formación y en los diversos ambientes del colegio. |
| **TRABAJO** |
| * Participó activamente en las clases con preguntas y/o comentarios, para facilitar mi aprendizaje. * Investigo, doy lectura y preparo mis temas que corresponden a cada clase antes de cada actividad. * Tomo nota 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. * **Desarrollo correctamente mis trabajos: OBRA BIEN HECHA (orden, correcta ortografía, limpieza y letra legible). Nunca copiados.** |

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. | * Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones. | * Ejercicios de aplicación, para el calentamiento general. * Desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol conducción diferentes tipos de pases, y remate y sistemas de juego. * Reglamentación de los deportes. | Valorar la importancia de la ejecución del calentamiento ante de las practicas.  Percibe la capacidad para aprender, ejecutar, y desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol y basquetbol  Percibir la capacidad de ejecución de su habilidades y destrezas para desarrollo de los fundamentos. | Practica para la iniciación de los deportes del básquetbol fútbol  Ejecutamos y conocemos los diferentes fundamentos y su aplicación y desarrollo.  Desarrollo de las fases básicas en el juego del fútbol y el basquetbol y conocer su reglamentación. |
| Asume una vida saludable | Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. | * Incorpora prácticas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, etc.) evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, y elaborando en equipo un plan de actividades para la promoción de la salud. | * Explica con fundamento la importancia de mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) en el desarrollo de la práctica. | Conoce las normas básicas de alimentación relacionadas con la actividad física.  Consolida los hábitos higiénicos relacionados con la actividad física. | Conoce la importancia de la actividad física para tener una vida saludable.  Practica hábitos de higiene y cuida su presentación personal. |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. | * Asume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas. | * Promueve una actitud de respeto al trabajar en equipo basada en la integración de sus compañeros, | Identifica el juego como actividad física y medio para relacionarse con sus compañeros. | Practica y realiza el juego deportivo de carácter colectivo  Utiliza sus habilidades en las diferentes actividades. Propuestos en clase. |

1. **SECUENCIA DE SESIONES:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha de sesión** | **Título o Nombre de la sesión** | **Breve descripción** | **Evidencias** | **Recursos a Emplear** |
| 03 – 04 de 0ctubre | Conoce las reglas del basquetbol desarrollo mis capacidades físicas en la familiarización con el balón a través del basquetbol | Conoce las reglas del basquetbol y desarrollo mis capacidades físicas a través de este deporte. | Conoce y ejecuta la actividad y explica el desarrollo de los fundamentos técnicos del básquetbol | Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, net etc.), fichas, videos tutoriales. |
| 10 – 11 de octubre | Activo mi cuerpo y ejecuto en coordinación y equilibrio el fundamento técnico del dribling y el pase del balón en movimiento en el basquetbol. | En esta actividad se explicará y se desarrollará el fundamento y las técnicas del dribling y el pase del balón en el basquetbol | Ejecuta y explica su técnica aprendida en el desarrollo de los diferentes tipos de pases, y el dribling para su correcta ejecución. | Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, net etc.), fichas, videos tutoriales. |
| 17 - 18 de octubre | Practico y activo mi cuerpo ejecutando las diferentes técnicas de lanzamientos que existen en el basquetbol. | En esta actividad se continuará con el desarrollo de los fundamentos técnicos y las diferentes técnicas de lanzamientos con el balón en el basquetbol. | Ejecuta y explica su técnica aprendida en el desarrollo de los diferentes tipos de lanzamientos, para su correcta ejecución. | Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, net etc.), fichas, videos tutoriales. |
| 24 – 25 de octubre | Practico y activo mi cuerpo ejecutando las diferentes técnicas de desarrolladas en el basquetbol. | En esta actividad se continuará con el desarrollo de los fundamentos técnicos con el balón en el basquetbol. | Ejecuta y explica su técnica aprendida en el desarrollo de los diferentes tipos de fundamentos en el juego. | Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, net etc.), fichas, videos tutoriales. |
| 31 de octubre | Conoce las reglas del fútbol desarrollo mis capacidades físicas en la familiarización con el balón a través del fútbol | Conoce la reglamentación del fútbol y desarrollo mis capacidades físicas a través de este deporte. | Conoce y ejecuta la actividad y explica el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol | Material deportivo (balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 07 – 08 de noviembre | Activo mi cuerpo y ejecuto en coordinación y equilibrio el fundamento técnico de la conducción con el balón en movimiento en el futbol | En esta actividad se explicará y se desarrollará el fundamento y las técnicas de la conducción con el balón en el fútbol | Ejecuta y explica su velocidad en el desarrollo de la conducción de diferentes maneras, para una correcta ejecución. | Material deportivo (balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 14 – 15 de noviembre | Conoce y desarrollo mis capacidades físicas en esta actividad en el fundamento y las técnicas de los diferentes tipos de pases con el balón en el fútbol | En esta actividad se explicará y se desarrollará el fundamento y las técnicas de los diferentes tipos de pases con el balón en el fútbol | Ejecuta y explica su técnica aprendida en el desarrollo de los diferentes tipos de pases, para su correcta ejecución. | Material deportivo (balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 21 – 22 de noviembre | Conoce y desarrollo mis capacidades físicas en esta actividad en el fundamento y las técnicas de la ejecución de la conducción y el pase con el balón en el fútbol | En esta actividad se explicará y se desarrollará el fundamento y las técnicas de la conducción y el pase con el balón en el fútbol | Ejecuta y explica su técnica aprendida en el desarrollo de los diferentes tipos de traslados que se puede hacer con el balón correcciones. | Material deportivo (balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 28 – 29 de noviembre | Conoce y desarrollo mis capacidades físicas en esta actividad en el fundamento y las técnicas de los diferentes tipos de remates con el balón en el fútbol | En esta actividad se explicará y se desarrollará el fundamento y las técnicas de los diferentes tipos de remates con el balón en el fútbol | Ejecuta y explica su técnica aprendida en el desarrollo de los diferentes tipos de lanzamientos, para su correcta ejecución. | Material deportivo (balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 05 - 06 de diciembre | Practico y activo mi cuerpo ejecutando las diferentes técnicas de desarrolladas en el fútbol | En esta actividad se continuará con el desarrollo de los fundamentos técnicos con el balón en el fútbol | Ejecuta y explica su técnica aprendida en el desarrollo de los diferentes tipos de fundamentos en el juego. | Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, net etc.), fichas, 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.** | Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones. | Valorar la importancia del calentamiento ante de ejecutar la práctica.  Percibe la capacidad para aprender, ejecutar, y desarrollar los fundamentos técnicos del básquetbol y fútbol | Practica y ejecuta los ejercicios previos, para la ejecución del deporte del Básquetbol y el fútbol | 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.** | Incorpora prácticas saludables (actividades en la naturaleza, actividades recreativas, deportivas, etc.) evitando el sedentarismo y el uso excesivo de las tecnologías, y elaborando en equipo un plan de actividades para la promoción de la salud. | Conoce las normas básicas de alimentación relacionadas con la actividad física.  Consolida los hábitos higiénicos relacionados con la actividad física. | Ejecuta los hábitos alimenticios e higiénicos para tener una vida saludable, a realizarlos después de culminada la actividad física. | Lista de cotejo  Guía de observación  Registro Auxiliar |  |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.** | Asume su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas. | Identifica el juego como actividad física y medio para relacionarse con sus compañeros. | Mantiene una actitud deportiva, aceptando todas las reglas de juego y lo que ello conlleva. | Lista de cotejo  Guía de observación  Registro Auxiliar |  |

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.



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

Lic. Flavio W. Ygnacio Torres

Docente**.**