

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
   2. **Ciclo : VII**
   3. **Grado y sección : QUINTO “A”**
   4. **Duración : 20 de setiembre al 17 de diciembre**
   5. **Número de horas semanales : 02 HORAS**
   6. **Profesor : LIC. FLAVIO W. YGNACIO TORRES**

**TÍTULO DE LA UNIDAD :** **Desarrollamos los diferentes test de las capacidades físicas y coordinativas y las reglamentaciones**

**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.** | Reorganiza sus acciones lúdicas y deportivas, adaptando su cuerpo a los cambios que se dan en su imagen corporal.  Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza. | Explicación sobre su desarrollo de los test de capacidades físicas y coordinativas.  Participan en actividades físicas y exposiciones de sus capacidades físicas básicas y las coordinativas.  Su importancia de las habilidades motrices en la actividad física para tener una vida saludable. | Participa en el desarrollo de la aplicación del test de capacidades físicas y coordinativas.  Coordinar sus movimientos en las actividades físicas demostrando aseo y limpieza en su desarrollo  Conoce actividades físicas para que mejore su salud.  Conoce e identifica las partes de su cuerpo en la ejecución de los ejercicios.  Afirma su desplazamiento, ritmos cambios de ritmo y agilidad en la actividad  Realiza actividades lúdicas 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** | Interpreta las necesidades de actividad física que debe practicar según las características individuales para la mejora de su calidad de vida.  Promueve campañas en donde se promocione la salud (física, psicológica y emocional) integrada al bienestar colectivo y participa regularmente en sesiones de actividad física que vayan de acuerdo a sus necesidades e intereses. |
| **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura** **e higiene corporal y la salud** |
| **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices** | **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices** | Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas y deportivas, dentro y fuera de la IIEE. |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| **ORDEN** | * **ingreso con puntualidad a las clases virtuales y preparo el material que se precisa antes de comenzar a trabajar.** * Me presento al trabajo virtual formalmente, me ubico en una zona apropiada y mantengo ordenada la zona de trabajo. * Cuido mi aseo y porte personal durante las clases virtuales. * Procuro tener la cámara prendida durante las clases, salvo fallas técnicas o motivos que escapan a mi persona * .**Levanto la mano para mi participación y respeto los turnos.** |
| **GENEROSIDAD** | * **Apoyo virtualmente a mis compañeros en lo posible, procurando que mantengan su autonomía en sus actividades.** * Uso los medios tecnológicos de manera apropiada, evitando distraer la atención de mis compañeros durante las clases. * **Me dirijo y comunico con los profesores y mis compañeros con mucho respeto.** * **Acepto las normas e indicaciones dadas por los profesores, respetando opiniones, aunque no las comparta.** |
| **TRABAJO** | * **Desarrollo y me esfuerzo correctamente en mis trabajos, durante las clases virtuales: 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. * **Participó activamente durante las clases demostrando conocer los temas tratados (uso de la guía del estudiante).** |
| **RESPONSABILIDAD.** | * **Respeto las fechas de presentación de los trabajos asignados por los profesores y los envío por el medio asignado.** * **Me contacto con al profesor, a través del intranet u otro medio, para solucionar tareas pendientes o dudas relacionadas al área. De igual manera superviso mi usuario de intranet constantemente.** * Cumplo y me comprometo con los encargos asignados por el tutor y demás profesores * No hago uso de otros medios electrónicos que distraigan mi atención e interrumpan mi labor académica virtual. |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1 - 2** | Explicación en diapositivas sobre los test de condiciones físicas condicionales. | * En la presente actividad el alumno realizara la investigación, sobre las capacidades física condicionales * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 23 – 30 de setiembre |
| **3 - 4** | Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de flexibilidad y fuerza | * En la presente actividad el alumno realizara el test de flexibilidad y fuerza para medir su grado del mismo. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 07 - 14 de octubre |
| **5 - 6** | Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de resistencia y velocidad. | * En la presente actividad el alumno realizara el test de resistencia y velocidad para medir su grado del mismo. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 21 – 28 de octubre |
| **7 - 8** | Desarrollo de temas de investigación de las capacidades coordinativas generales o básicas | * En la presente actividad el alumno realizara la investigación, sobre las capacidades coordinativas generales y básicas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 04 – 11 de noviembre |
| **9 - 10** | Desarrollo de temas de investigación de las capacidades coordinativas especiales y complejas. | * En la presente actividad el alumno realizara la actividad, sobre las capacidades coordinativa especiales y complejas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 18 - 25 de noviembre |
| **11 - 12** | Realiza ejercicios en forma individual para la activación corporal y elongación muscular. Evaluación final. | * En la presente actividad se explicará el desarrollo de los ejercicios de activación corporal y la explicación de la importancia de la elongación muscular. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 02 - 09 de 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, conos, sogas, bastones, elásticos o cintas, tizas y materiales reciclados etc.

1. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**7.1 PARA EL DOCENTE:**

* Currículo Nacional del Ministerio de Educación
* Psicopedagogía de la Educación Motriz – Oscar Zapata – Francisco Aquino
* Unidades de aprendizaje significativo – Abel Ramos Gonzales
* Ejercicios Y Juegos de Atletismo. Volumen II (Las Disciplinas Atléticas) Javier Olivera Beltrán.
* Página Internet. Ef. deporte atletismo voleibol, basquetbol y fútbol.
* Reglamento Atletismo, Basquetbol, Voleibol, y Fútbol etc.
* Videos tutoriales de capacidades física coordinativas y condicionales.
  1. **PARA EL ESTUDIANTE**
* Enciclopedias de deporte.
* Videos tutoriales.
* Reglamentos de los diferentes deportes.
* Revista y folletos deportivos.
* Internet



**Lic. Flavio Ygnacio Torres**

**Docente**