

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
   2. **Ciclo : VI**
   3. **Grado y sección : PRIMERO**
   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 coordinativas 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.** | Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas y predeportivas.  Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados, de su orientación en un espacio, tiempo, los objetos y los demás, tomando conciencia de su cuerpo en la acción. | Explicación sobre la importancia del desarrollo de los test de capacidades físicas.  Participan en actividades físicas y exposiciones de sus capacidades físicas básicas  Su importancia de las habilidades motrices en este deporte. | 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.  Afirma su desplazamiento, cambios de ritmo y agilidad en la actividad  Realiza actividades motrices, 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.  Hábitos de higiene personal.  Actividad física saludable. |
| **Asume una vida saludable** | **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud** | Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad, motivación) que produce la actividad física en relación a la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.  Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física e interpreta los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar la calidad de vida y en relación a sus características personales. |
| **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida** |
| **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices** | **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices** | Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades lúdicas y deportivas y promoviendo la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente. |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| ORDEN | a.      Planifico mi tiempo en casa para cumplir mis tareas asignadas por mis profesores.  b.      Adopto posturas correctas en clase.  c.      Evito participar de manera general, debo levantar el brazo y pido la palabra. |
| RESPONSABILIDAD | a.      Regreso al aula a tiempo después del descanso.  b.      Cumplo los encargos asignados por el tutor y demás profesores.  c.      Hago mis tareas siempre y de la mejor manera. |
| GENEROSIDAD | a. Trato a mis compañeros por su nombre y evito ponerles apodos.  b.      Trabajo en el grupo que me asignen sin protestar.  c.      Ayudo a mis compañeros a superar las dificultades en la parte académica, como en lo formativo, sin brindarles facilidades (tareas desarrolladas, plagios, etc.) |
| TRABAJO | a.      Termino lo que empiezo, y no me distraigo en clase.  b.      Contribuyo al trabajo ordenado y silencioso.  c.      Presento mis trabajados asignados lo mejor posible y en forma puntual, cuidando los detalles. |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1 - 2** | Desarrollo de temas de investigación de las capacidades coordinativas. | * En la presente actividad el alumno realizara la investigación, sobre las capacidades coordinativas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 09- 16 de junio |
| **3 - 4** | Explicación en clase. sobre los tipos de test de actitudes físicas existentes en la 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 | 23 – 30 de junio |
| **5 - 6** | Explicación en clase sobre la importancia de la realización del test de Ruffier. | * En la presente actividad se le explicara sobre la importancia de la realización del test de Ruffier * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 07 – 14 de julio |
| **7 - 8** | Realiza ejercicios en forma individual para la activación de ejercicios de coordinación.. | * En la presente actividad ejecutará los ejercicios para la activación de ejercicios de coordinación. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 04 – 11 de agosto |
| **9 - 10** | Realiza ejercicios en forma individual para la activación corporal y elongación muscular. | * En la presente actividad ejecutará los ejercicios para la activación corporal y elongaciones muscular. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 18 – 25 de agosto |
| **11 - 12** | Realiza ejercicios de giros con equilibrio, ritmo y agilidad en forma individual. | * Ejecuta ejercicios en la muestra de giros en coordinación con su equilibrio, ritmo y agilidad en forma individual. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 01 – 08 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. - Internet.
* Videos tutoriales de capacidades física coordinativas y condicionales.



**Lic. Flavio Ygnacio Torres**

**Docente**