

**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE VIRTUAL N° 1**

1. **DATOS INFORMATIVOS**
	1. **Área o asignatura : Educación Física**
	2. **Ciclo : VI**
	3. **Grado y sección : Segundo “B”**
	4. **Duración : 13 Semanas**
	5. **Número de horas semanales : 02**
	6. **Profesor : Juan Reyes Rodríguez**
2. **TÍTULO DE LA UNIDAD : “NOS ADAPTAMOS A UNA NUEVA FORMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DESDE LO VIRTUAL”.**
3. **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.  | * Las habilidades motrices
* Las capacidades físicas básicas
* Los principales trastornos y defectos posturales.
* La postura corporal
 | * + Elaboración de Normas de convivencia.
	+ Conoce su condición corporal a través del llenado de una ficha antropométrica.
	+ Ejecuta movimientos de flexibilidad.
	+ Realiza actividades de coordinación física
	+ Video personalizado de hábitos de higiene.
 | Guía de observaciónLista de cotejo |
| * Se expresa corporalmente
 | Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas.  |
| **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.. |
| * Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida
 | Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo a sus intereses personales, capacidades físicas y condicionales, ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación.  |
| **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | * Crea y aplica estrategias y tácticas de juego
 | 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. |
| * Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices
 |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| RESPONSABILIDAD | * Ingreso a la hora programada para cada actividad.
* Cumplo con el tiempo de entrega de actividades programadas
* Durante las sesiones, académicas o tutoriales, debo mantener la cámara activada y el micrófono silenciado mientras otro se encuentre hablando.
 |
| TRABAJO  | * Participo activamente en tus clases con preguntas y/o comentarios, para facilitar tu aprendizaje.
* Investigo y me preparo sobre el tema antes de cada actividad.
* Participo de las actividades del aula levantando la mano virtual y espero mi turno para participar.
 |
| GENEROSIDAD | * Respeto las opiniones de mis compañeros y a las indicaciones y/o pautas del profesor o tutor, utilizando el chat de la videoconferencia sólo cuando sea necesario para hacer una pregunta o comentario referido al tema.
* Trato a mis compañeros por su nombre y evito ponerles apodos.
* Participo activamente en las diferentes actividades del aula en el entorno virtual.
 |
| ORDEN | * Evito comer durante las clases virtuales.
* Cuento con el material de estudio requerido para cada clase según mi horario.
* Asisto correctamente presentable a mi clase virtual: Polo normado y bien peinado.
 |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión**  | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1** | Bienvenida e información de cómo se desarrollarán las clases en el trimestre | * Diagnostica
* Toma de medidas antopometricas.
* Recursos: Cinta métrica, balanza, intranet, Diapositivas, videos tutoriales.
 | 90 minutos | 01 -05 de Marzo |
| **2** | Mi condición física en la vuelta a clases | * Diagnostica
* Controlo mi condición cardiovascular con el test de RUFFIERE
 | 90 minutos | 08 al 12 de Marzo |
| **3** | Valor del deporte y la actividad física en tiempos de cuarentena | * Video sobre la importancia de la actividad física para nuestra salud.
* Actividad con acciones combinadas para poner en practica nuestra coordinación general
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales
 | 90 minutos | 15 al 19 de marzo |
| **4** | La activación corporal: la activación corporal y la práctica de ejercicios para una mejor movilidad articular. | * Ejercicios de calentamiento general
* Ejercicios de calentamiento con movilidad articular.
* Ejecución de ejercicios articulares segmentados.
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales
 | 90 minutos | 22 de marzo al 26 de marzo |
| **5** | Importancia de la higiene en los trabajos propuestos para las clases virtuales y el cuidado de nuestra salud. | * Video sobre la importancia de las actividades deportivas e higiene personal
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales
 | 90 minutos | 29 de marzo al 02 de abril |
| **6 - 7** | Las actividades rítmicas y expresivas: posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento | * Ejercicios coordinados usando melodías musicales buscando movimientos coordinados oído pies – oídos manos
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales
 | 180 minutos | 05 al 16 de abril |
| **8 - 9** | Las secuencias de movimiento usando ritmos diferentes y elementos que podemos conseguir en casa. | * Desarrollamos acciones combinadas con retos, buscando movimientos rítmicos y coordinados
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales
 | 180 minutos | 19 de abril al 30 de abril |
| **10 – 11**  | Las capacidades físicas: coordinación y resistencia.  | * Realizamos ejercicios de coordinación general que nos lleve a la mejora de nuestra condición física.
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales
 | 180 minutos | 03 al 14 de mayo |
| **12 - 13**  | Práctica calificada de lo aprendido  | * A través de retos se calificará los movimientos coordinados que se ejecutaron a lo largo del trimestre.
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales
 | 180 minutos | 17 al 28 de mayo |

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**