

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
   2. **Ciclo : VI**
   3. **Grado y sección : PRIMERO**
   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 :** **Conozcamos de las capacidades coordinativas y la importancia del calentamiento.**

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**

|  |
| --- |
| **GENEROSIDAD** |
| a.  Trato a mis compañeros por su nombre y evito ponerle apodos.  b. Trabajo en el grupo que me asignen sin protestar.  c.  Me dirijo con mucho respeto a mis padres, amigos y profesores. |
| **TRABAJO** |
| 1. Participó activamente durante las clases virtuales y evito distraerme constantemente. 2. Contribuyo al trabajo ordenado y silencioso. 3. Realizo mis trabajos siguiendo las indicaciones y utilizando las diferentes herramientas tecnológicas a mi alcance además indago para obtener óptimos resultados. |
| **RESPONSABILIDAD** |
| a.       Ingreso puntualmente al inicio de las clases y después de cada descanso.  b.     Cumplo con mis trabajados con puntualidad y cuidando los detalles, además sobo mis tareas a la intranet en la fecha indicada por cada profesor.  c.     Utilizo los medios adecuados para comunicarme con los profesores para poder solucionar actividades pendientes o para resolver alguna duda respecto a algún tema. |
| **ORDEN** |
| 1. Cumplo con levantar la mano virtual para participar respetando los tiempos. 2. Adopto posturas correctas en las clases virtuales.   c.      Tengo mi material de trabajo listo en mi escritorio para evitar distracciones y procuro tener mi cámara encendida durante las clases virtuales. |

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 | 22 – 29 de setiembre |
| **3 - 4** | 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 | 06 – 13 de octubre |
| **5 - 6** | 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 | 20 – 27 de octubre |
| **7 - 8** | Desarrollo de temas de investigación del calentamiento. | * En la presente actividad el alumno realizara la investigación, sobre el calentamiento. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 03 – 10 de noviembre |
| **9 - 10** | Desarrollo de la fundamentación, fases, tipos de calentamiento | * En la presente actividad el alumno conocerá la fundamentación, fases, tipos de calentamiento.   Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 17 – 24 de noviembre |
| **11 - 12** | 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 | 01 – 15 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: 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**