**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 3 - AÑO ESCOLAR 2024**

1. **DATOS INFORMATIVOS:**
   1. Área o asignatura : Educación Física
   2. Ciclo : VI
   3. Grado/Año : 1ro Secundaria
   4. Sección : “C”
   5. Duración : 07 semanas
   6. Número de horas semanales : 4 horas
   7. Profesor : Lic. Flavio Wenceslao Ygnacio Torres
2. **SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:**

|  |
| --- |
| Los estudiantes presentan una adicción que se suele reconocer con claridad: el teléfono móvil; esta actividad les parece “súper normal” que todo el mundo lleve un teléfono inteligente, con una gran pantalla, en la que escribe mensajes a todas horas, puede conectarse con sus amigos en cualquier momento, y escuchar música, ver unos videos de su canal favorito, o mandar una foto de sí mismo o de otros haciendo tal o cual cosa. Para superar esto, retamos a los estudiantes a responder: ¿**Qué actividades educativas y sociales podemos realizar para manejar esta adicción? ¿Qué autoridades podemos invitar para el desarrollo de las tertulias y/o debates? ¿Qué medios emplearé para evitar las distracciones con el móvil, ordenador o Tablet? ¿Qué reglas básicas de uso del móvil, de la Tablet, del PC y de los videojuegos me comprometo a llevar a cabo?** Para que este transito sea positivo, los estudiantes analizarán videos informativos sobre las consecuencias de esta adicción, redactarán textos expositivos y publicitarios sobre el tema, participarán de forma activa de tertulias y/o debates programados periódicamente y asumir compromisos delimitando horarios y reglas que se cumplan con responsabilidad. |

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** |
| * Trato a mis compañeros y profesores con el respeto debido, usando un vocabulario apropiado, sin ponerles apodos y evitando realizar burlas. * Colaboro con el desarrollo de las clases que programa cada profesor, evitando portar elementos distractores o entreteniendo a mis compañeros con comentarios   o acciones inapropiadas.   * Utilizo correctamente el mobiliario y material de trabajo, dejándolos ordenados al final de clase. |
| **RESPONSABILIDAD** |
| * **Llego puntual a las clases, antes de iniciar y después de cada receso (debidamente aseado).** * **Porto mi agenda escolar diariamente y presento mis circulares en la fecha indicada.** * **Respeto las fechas de presentación de los trabajos encomendados.** |
| **ORDEN** |
| * Respeto los tiempos y turnos al participar en clase. * Tengo en mi mesa los materiales necesarios del día (según mi horario escolar). * Guardo las posturas y actitudes adecuadas en el aula, durante los traslados y en los diversos ambientes del colegio. |
| **TRABAJO** |
| * Participó activamente en clase, demostrando dominio del tema, a través de mis intervenciones orales o formulación de interrogantes. * Presento todos mis trabajos correctamente desarrollados, según las indicaciones del profesor y manifestando en ellos: letra legible, orden, nitidez, limpieza, autonomía, puntualidad y originalidad. * Trabajo de forma activa y asertiva en cada actividad grupal o individual propuesta por el profesor, brindando aportes y apoyo que construyan un óptimo trabajo educativo. |

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 Voleibol. Recepción, voleo, pases, saque, remate y bloqueo.  Reglamentación del deporte. | Valorar la importancia de la ejecución del calentamiento ante de las practicas.  Percibe la capacidad para aprender, ejecutar, y desarrollar los fundamentos técnicos del Voleibol. | Practica para la iniciación de los deportes del Voleibol.  Ejecutamos y conocemos los diferentes fundamentos y las fases básicas en el juego del Voleibol su reglamentación, aplicación y desarrollo. |
| 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** |
| 04 y 05 de junio | Realiza ejercicios en forma individual para la activación de la totalidad corporal y elongación muscular. | En esta actividad se le explicará y ejecutará los ejercicios de activación corporal y la explicación de la importancia de la elongación muscular. | Ejecuta su activación corporal y relajación antes de la práctica valorando su importancia. | Material deportivo (net, balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 11 y 12 de junio | Conoce las reglas del Voleibol y el desarrollo de mis capacidades físicas en la familiarización con el balón a través del Voleibol. | Conoce las reglas del voleibol y desarrollo mis capacidades físicas a emplear a través de este deporte. | Conoce y ejecuta la actividad y explica el desarrollo de los fundamentos técnicos del Voleibol. | Material deportivo (net, balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 18 y 19 de junio | Activo mi cuerpo y ejecuto en coordinación y equilibrio el fundamento técnico de la forma de ejecutar el voleo con balón en movimiento en el voleibol. | En esta actividad se explicará y se desarrollará el fundamento y las técnicas del voleo y el manejo del balón en movimiento en el Voleibol. | Ejecuta y explica su velocidad en el desarrollo de la ejecución del voleo de las diferentes maneras, para una correcta ejecución. | Material deportivo (net, balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 25 y 26 de junio | Activo mi cuerpo y ejecuto en coordinación y equilibrio el fundamento técnico de la forma de recepción el balón con el antebrazo en movimiento en el Voleibol. | En esta actividad se explicará y se desarrollará el fundamento y las técnicas de la forma de como recepcionar con el antebrazo el balón en movimiento en el Voleibol. | Ejecuta y explica su velocidad en el desarrollo de la recepción con el antebrazo de las diferentes maneras para una correcta ejecución. | Material deportivo (net, balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 02 y 03 julio | Conoce y desarrollo mis capacidades físicas en esta actividad en el fundamento y las técnicas del voleo, antebrazo y pase con el balón en movimiento con cambios de dirección en el Voleibol | En esta actividad se explicará y se desarrollará el fundamento y las técnicas de la ejecución del Voleo, antebrazo y pase con el balón en movimiento con cambios de dirección en el Voleibol. | Ejecuta y explica su técnica aprendida en el desarrollo del Voleo, antebrazo y pase, para su correcta ejecución en el juego. | Material deportivo (net, balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 09 y 10 de julio | Conoce y desarrollo mis capacidades físicas en esta actividad en el fundamento y las técnicas de los diferentes tipos de saques, con el balón en movimiento en el Voleibol | En esta actividad se explicará y se desarrollará el fundamento y las técnicas de la ejecución de los diferentes tipos de saques con el balón en movimiento en el Voleibol. | Ejecuta y explica su técnica aprendida en el desarrollo de los diferentes tipos de Saques, para su correcta ejecución en el juego. | Material deportivo (net, balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 16 y 17 de julio | Conoce y desarrollo mis capacidades físicas en esta actividad en el fundamento y las técnicas del bloqueo, se desarrolla en el juego lo aprendido con su reglamentación en el Voleibol. | En esta actividad se explicará y se desarrollará el fundamento y las técnicas de la ejecución del bloqueo, se evaluará en el juego lo aprendido con su reglamentación en el Voleibol. | Ejecuta y explica su técnica aprendida en el desarrollo del Bloqueo, y la aplicación de los fundamentos en el juego. | Material deportivo (net, balones, conos, platillos etc.), fichas diapositivas, 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 Voleibol. | Practica y ejecuta los ejercicios previos, para la ejecución del deporte de Voleibol. | 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**.**