

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : Educación Física**
   2. **Ciclo : V**
   3. **Grado y sección : Sexto “B”**
   4. **Duración : 13**
   5. **Número de horas semanales : 02**
   6. **Profesor : Juan Reyes Rodríguez**
2. **TÍTULO DE LA UNIDAD : “Desarrollamos nuestras habilidades motrices básicas en tiempos de pandemia”**
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 | | • Anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo para mejorar las posibilidades de respuesta en la acción, aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física. | Capacidades físicas básicas y condicionales. | * + Desarrolla su capacidad física básica   + Desarrolla su capacidad coordinativa (equilibrio, agilidad, coordinación sentido – movimiento y reacción)   + Realiza actividades de coordinación física   + Video personalizado de hábitos de higiene. | Guía de observación  Lista de cotejo |
| * Se expresa corporalmente | | • Valora en sí mismo y en sus pares nuevas formas de movimiento y gestos corporales; aceptando la existencia de nuevas formas de movimiento y expresión para comunicar ideas y emociones en diferentes situaciones motrices |
| **ASUME UNA VIDA SALUDABLE.** | * Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud | | • Identifica las condiciones que favorecen la aptitud física (IMC y pruebas físicas) para mejorar la calidad de vida, en relación a sus características personales. |
| * Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida | | * Aplica los beneficios relacionados con la salud al realizar actividades de activación corporal, psicológica y de recuperación antes, durante y después de la práctica de actividad física |
| **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | * Crea y aplica estrategias y tácticas de juego | | * Utiliza el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo. |
| * Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices | | * Aplica sus habilidades sociomotrices al compartir diversas actividades físicas, generando trabajo en equipo en una actitud de liderazgo, solidaridad y respeto hacia su entorno. |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| **ORDEN** | * + Inicio las clases a la hora indicada.   + Me presento a clase con el polo del colegio o de color blanco.   + Mantiene ordenado su lugar de trabajo durante las clases. |
| **GENEROSIDAD** | * Mantiene su cámara web, encendida durante las clases. * Trabaja en el grupo al que fuese asignado, sin protestar. * Cumple los encargos asignados por el tutor y demás profesores. |
| **TRABAJO** | * Trabaja en grupo y participa en el desarrollo de las actividades. * Desarrolla las actividades individuales propuestas en la clase. * Denota dedicación en el desarrollo de sus trabajos. |
| **RESPONSABILIDAD** | * Presento las tareas asignadas en la fecha establecida. * Presto atención en clase y no me distraigo. * Envía las evidencias propuestas y desarrolladas en clase, en el tiempo asignado. |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

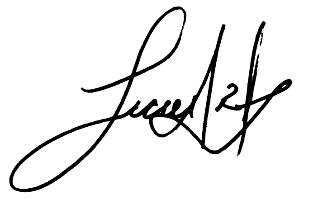
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1** | Iniciamos con mucha expectativa el Tercer trimestre | * Indicaciones sobre el desarrollo del curso durante el trimestre. Trabajo de calentamiento e inicio de trabajo propuesto. | 90 minutos | 20 al 24 de Set. |
| **2** | Desarrollamos nuestras habilidades básicas coordinativas: usando una pelota en trabajos dinámicos. | * Calentamiento general * Recursos: pelota de fútbol o vóley, Música, diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 27 de Set. al 01 de Oct. |
| **3 - 4** | Desarrollamos nuestra habilidad básica manual, usando la coordinación estática, con un bastón y un globo. | * Calentamiento general * Recursos: pelota de fútbol o vóley Música, diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 04 al 15 de Oct. |
| **5** | Desarrollamos nuestra habilidad básica del movimiento de piernas trabajando ejercicios de coordinación. | * Calentamiento general * Calentamiento específico (piernas y brazos) * Recursos: práctica de movimientos en vivo, música, diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 18 al 22 de Oct. |
| **6** | Desarrollamos nuestra fuerza de brazos y piernas trabajando movimientos de apoyo en el piso. | * Calentamiento general * Calentamiento específico con bastón * Práctica de ejercicios propuestos en clase. * Recursos: práctica de movimientos en vivo, música, diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 25 al 29 de Oct. |
| **7 - 8** | Desarrollamos nuestra habilidad básica de coordinación y ritmo en parejas y tríos | * Calentamiento general * Práctica de ejercicios propuestos en clase. * Recursos: práctica en vivo, música, diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 01 al 12 de Nov. |
| **9** | Desarrollamos nuestra habilidad básica de la agilidad motriz, usando diferentes elementos | * Calentamiento general * Práctica de ejercicios propuestos en clase usando material diverso. * Recursos: práctica en vivo, música, diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 15 al 19 de Nov. |
| **10 - 11** | Desarrollamos nuestra habilidad básica de acción y reacción a través de ejercicios variados. | * Calentamiento general * Práctica de ejercicios de reacción propuestos en clase usando material diverso. * Recursos: práctica en vivo, música, diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 22 de Nov. al 03 de Dic. |
| **12** | Desarrollamos nuestras habilidades básicas realizando la práctica de ejercicios combinados. | * Calentamiento general * En esta sesión los estudiantes realizaran los correctos movimientos en las diferentes actividades lúdicas. * Recursos: práctica en vivo, música, diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 06 al 10 de Dic. |
| **13** | Realizamos un drill combinado de coordinación dinámica con bastón y pelota | * Calentamiento general * Recursos: práctica en vivo, música, diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 10 al 17 de Dic. |

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**