

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura :** Educación Física
   2. **Ciclo :** IV
   3. **Grado y sección :** Cuarto “A” y “B”
   4. **Duración :** 13 Semanas
   5. **Número de horas semanales :** 02 horas
   6. **Profesor :** Manuel Antonio Amaya Cisneros
2. **TÍTULO DE LA UNIDAD :** Identificamos las partes de nuestro cuerpo mediante las medidas antropométricas y nociones espacio tiempo
3. **ORGANIZACIÓN DE LOS APRENDIZAJES**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE** | | | | |
| **COMPETENCIA** | **CAPACIDADES** | | **DESEMPEÑO PRECISADO** | **APRENDIZAJE A DESARROLLAR** | **EVIDENCIA** | **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN** |
| **SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD** | * Comprende su cuerpo | | * Alterna sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y/o necesidad y se orienta en el espacio y en el tiempo, en relación a sí mismo y a otros puntos de referencia en actividades lúdicas y predeportivas. * Utiliza su cuerpo (posturas, gestos y mímica) y diferentes movimientos para expresar formas, ideas, emociones, sentimientos y pensamientos en la actividad física. | * Comenzamos el curso. * Conozco mi cuerpo aplicando la ficha antropométrica. * Afianzamos nuestra lateralidad. * Afianzamos nuestras nociones de espacio – tiempo. * Hábitos de higiene personal. * Actividad física saludable. | * + Elaboración de Normas de convivencia.   + Reconoce su cuerpo a través del llenado de una ficha antropométrica.   + Adoptan posturas adecuadas en las actividades físicas.   + Realiza actividades lúdicas donde se orienta espacialmente.   + Video personalizado de hábitos de higiene. | Lista de cotejo.  Guía de observación |
| * Se expresa corporalmente | |
| **ASUME UNA VIDA SALUDABLE.** | * Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud | | * Selecciona actividades para la activación corporal (calentamiento) y psicológica (atención, concentración y motivación) antes de la actividad e identifica en sí mismo las variaciones en la frecuencia cardiaca y respiratoria en relación a diferentes niveles de esfuerzo en la práctica de actividades lúdicas. * Adopta posturas adecuadas para prevenir problemas musculares y óseos incorporando el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento del organismo |
| * Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida | |
| **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | * Crea y aplica estrategias y tácticas de juego | | * Propone normas y reglas en las actividades lúdicas y las modifica de acuerdo a las necesidades, el contexto y los intereses con adaptaciones o modificaciones propuestas por el grupo para favorecer la inclusión, mostrando una actitud responsable y de respeto por el cumplimiento de los acuerdos establecidos   . |
| * Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices | |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| ORDEN | * Inicio las clases a la hora indicada. * Me presento a clase con el polo del colegio. * Asigno un lugar para el trabajo de mis clases |
| RESPONSABILIDAD | * Presento los trabajos en la fecha señalada. * Justifico tardanzas e inasistencias oportunamente. * Cumplo con las tareas encomendadas |
| TRABAJO | * Presento trabajos limpios, ordenados y a tiempo. * Me concentro en el trabajo sin distraerme |
| GENEROSIDAD | * Respeto la opinión de los demás. * Espero mi turno para participar. * Participo con respeto y pertinencia. |

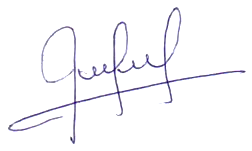
1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| 1 | Bienvenida, expectativa y presentación del área | * En esta sesión, se presenta el propósito de aprendizaje durante el presente año, asimismo presentamos la unidad, la importancia de la actividad física en la salud, hacemos conocer las competencias del área de educación física, la metodología y expectativas. y realizar diversos juegos dando la bienvenida a los estudiantes. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 01 al 05 de Marzo |
| 2 | Conozco mi cuerpo aplicando la ficha antropométrica | * En esta sesión, los estudiantes conocerán su talla, peso, circunferencia de la cintura, y otros de acuerdo a la ficha antropométrica para conocer su índice de masa corporal, asimismo realizarán juegos lúdicos para mejorar la convivencia escolar. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 08 al 12 de Marzo |
| 3 | Nos conocemos y nos divertimos jugando | * En esta sesión los estudiantes se presentarán entre ellos y conocen a los nuevos compañeros a través de las actividades lúdicas que van a realizar siendo esta su primera forma de interacción. Esta es una nueva oportunidad para que ellos se sientan acogidos por sus compañeros y disfruten de las actividades realizadas. También se les explicará y aplicará un test psicomotriz y se les hará saber qué es lo que se espera de ellos al término de la Unidad * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 15 al 19 de Marzo |
| 4 | Crecemos limpios y seguros | * En esta sesión los estudiantes reconocen de qué manera los hábitos saludables (higiene, descanso, recreación y actividad física) mejoran su salud y la prevención de las enfermedades a partir de la identificación de las enfermedades más comunes y el análisis de experiencias cotidianas.. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 22 al 26 de Marzo |
| 5 | Reconocemos nuestro espacio personal al jugar | * En esta sesión los estudiantes reconocen su espacio personal al jugar; así como también a regular su equilibrio al orientarse en el espacio y tiempo con relación a sí mismas/os, los objetos y los demás. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 29 Marzo al  02 de Abril |
| 6 | Jugamos con nuestro lado dominante y no dominante | * En esta sesión los estudiantes van a afianzar su lateralidad con respecto a si mismo, aceptando su dominancia lateral y creando situaciones que impliquen la discriminación derecha – izquierda del propio cuerpo y en relación con los objetos. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 05 al 16 de Abril |
| 7 | Exploramos y percibimos nuestro espacio jugando. | * En esta sesión los estudiantes afianzan sus nociones espaciales de direccionalidad realizando actividades lúdicas que le permitan ubicarse en el espacio, en relación con su cuerpo y con el objeto. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 19 al 30 de Abril |
| 8 | Expresamos nuestros pensamientos y emociones al movernos | * En esta sesión los estudiantes a través del movimiento podrán liberarse o desahogar de forma positiva aquellas emociones retenidas y que les puede estar generando angustia y miedo tras la coyuntura actual. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 03 al 07 de Mayo |
| 9 | Reconozco mi ubicación en relación con los demás y los objetos al jugar | * En esta sesión los estudiantes podrán reconocer su ubicación en el espacio y lateralidad en relación con sí mismo y con otros puntos de referencia. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 10 al 14 de Mayo |
| 10 | ¿Qué debemos hacer para cuidar nuestra salud? | * En esta sesión los estudiantes los estudiantes identificarán ciertas prácticas de cuidado de su salud cómo prácticas de higiene y de actividades físicas para tener un impacto positivo en la salud. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 17 al 21 de Mayo |
| 11 | Demuestro lo aprendido | * En esta sesión se evaluarán y retroalimentarán esperados durante la unidad. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 24 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**