**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 1 - AÑO ESCOLAR 2023**

1. **DATOS INFORMATIVOS:**
   1. Área o asignatura : Educación Física
   2. Ciclo : VII
   3. Grado/Año : 5to Secundaria
   4. Sección : “A”
   5. Duración : 14 semanas
   6. Número de horas semanales : 4 horas
   7. Profesor : Lic. Flavio Wenceslao Ygnacio Torres
2. **SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:**

|  |
| --- |
| En nuestra I.E. los estudiantes presentan limitada práctica de habilidades sociales, lo cual se pude observar durante el quehacer diario de las clases, en los recreos, en la hora del almuerzo, los talleres, etc. Esto dificulta la sana convivencia en el colegio.  Ante esta situación, se plantean las siguientes preguntas:  **¿Conocen los alumnos las normas de convivencia?**  **¿Qué debemos hacer para que los estudiantes adquieran habilidades sociales y mejore la sana convivencia?**  En esta unidad, se realizarán las siguientes actividades: Practicar normas básicas de convivencia, generar espacios de diálogo para que expresen sus ideas y emociones. Dichas normas se publicitarán a través de medios audiovisuales y la confección de infografías. |

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** |
| * 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. * Uso un vocabulario correcto al participar y dirigirme a mis profesores y compañeros durante las clases virtuales. * Acepto las normas e indicaciones dadas por los profesores y respeto las opiniones de los demás, aunque no las comparta. * Evito poner apodos, burlarme de mis compañeros y uso un vocabulario correcto para dirigirme a los profesores y demás personas. * Evito distraer a mis compañeros durante las explicaciones de los profesores, guardando para ello, atención y silencio. |
| **RESPONSABILIDAD** |
| * Ingreso a la hora programada para cada actividad (virtual – presencial) * Durante las sesiones, académicas o tutoriales, debo mantener la cámara activada y el micrófono silenciado mientras otro se encuentre hablando * Respeto las fechas de presentación de los trabajos asignados por los profesores. * Justifico oportunamente mis inasistencias a las clases virtuales (presenciales) y las tardanzas. * Cumplo con los deberes y encargos asignados por el tutor y demás profesores. Si falté a clases me pongo al día. |
| **ORDEN** |
| * Preparo el material que se precisa antes de comenzar a trabajar. * Cuido mi aseo y porte personal durante las clases virtuales (presenciales) (utilizo el polo del colegio y cuido el lugar donde estudio.). * Procuro tener la cámara prendida durante las clases, salvo fallas técnicas o motivos que escapan a mi persona. * Guardo las posturas y actitudes adecuadas en el aula, durante los traslados, formación y en los diversos ambientes del colegio. |
| **TRABAJO** |
| * Participó activamente en tus clases con preguntas y/o comentarios, para facilitar tu aprendizaje. * Investigo y preparo antes de cada actividad. * Desarrollo correctamente mis trabajos durante las clases virtuales (presenciales): OBRA BIEN HECHA (orden, correcta ortografía, limpieza y letra legible). Nunca copiados. * Tomo nota y subo a mi portafolio de manera prolija y responsable los trabajos, evaluaciones, practicas, etc. asignados por los profesores. * Termino a tiempo las actividades programadas por el profesor en la clase. |

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. * Carreras de velocidad: 100 -200 - 400 y 800 mts, * Carreras de relevo de 4x100 mts   . Historia olímpica y reglamentación | Valorar la importancia de la ejecución del calentamiento ante de las practicas.  .  Percibe la capacidad de la velocidad y el sentido de los desplazamientos para ejecutar los ejercicios. | Practica la iniciación al atletismo.  Ejecutamos las fases de la partida y las pruebas a desarrollarse  Desarrollo de las fases básicas de las pruebas de pista. |
| 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: Juegos deportivos de carácter colectivo  Utiliza: Sus habilidades en los diferentes juegos propuestos. |

1. **SECUENCIA DE SESIONES:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha de sesión** | **Título o Nombre de la sesión** | **Breve descripción** | **Evidencias** | **Recursos a Emplear** |
| 06 al 17 de marzo | Desarrollo de las fichas de datos antropométricas en forma individual en casa. Diagnostica | * Se desarrollará la actividad de una diagnostica en esta 2 semana trabajando los test de actitudes físicas. | Participa en la aplicación del test de actitud física. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 21 y 23 de marzo | 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 practica y valora su importancia. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 26 y 30 de marzo | Conoce las reglas del atletismo y la ejecución de las fases de la partida y el desarrollo de la prueba de 100 mts. Evaluación. | * En esta actividad se le explicará la correcta ejecución de las fases de la partida, y el desarrollo y control de la prueba de 100 mts. Evaluación | Ejecuta y explica las de la partida y desarrolla la prueba de velocidad en buen tiempo. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 02 y 07 de abril | Conoce las reglas del atletismo y la ejecución y el desarrollo de la prueba de 200 mts. Evaluación. | * En esta actividad se le explicará la correcta ejecución, y el desarrollo y control de la prueba de 200 mts. Evaluación | Realiza el correcto desplazamiento en la prueba de 200 mts. Y la ejecuta en el tiempo establecido. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 09 y 13 de abril | Conoce las reglas del atletismo y la ejecución y el desarrollo de la prueba de 400 y 800 mts. Evaluación | * En esta actividad se le explicará la correcta ejecución, y el desarrollo y control de la prueba de 400 y 800 mts. Evaluación | Realiza el correcto desplazamiento en la prueba de 400 y 800 mts. Y la ejecuta en el tiempo establecido. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 16 y 20 de abril | Conoce las reglas del atletismo y la ejecución y el desarrollo y control de la prueba de relevos de 4 x 100 mts. Evaluación. | * En esta actividad se le explicará la correcta ejecución, de la entrega del testimonio y el desarrollo de la prueba de relevos de 4x100 mts. Evaluación | Realiza la correcta forma de entrega del testimonio y la correcta forma de correr los relevos. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica 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 de la velocidad y el sentido de los desplazamientos para ejecutar los ejercicios | Practica y ejecuta los ejercicios previos, para la iniciación del deporte atletismo en las pruebas de pista. | 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**.**