

**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 2**

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
   2. **Ciclo : VII**
   3. **Grado y sección : CUARTO “A”**
   4. **Duración :** **06 de junio al 09 de setiembre**
   5. **Número de horas semanales : 04 HORAS**
   6. **Profesor : LIC. Flavio W. Ygnacio Torres.**
2. **TÍTULO DE LA UNIDAD :** **Practiquemos las pruebas de campo en el atletismo y los fundamentos técnicos del voleibol conociendo sus**

**reglamentación.**

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.** | Demuestra autonomía, precisión y coordinación en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa en función de sus posibilidades y limitaciones.  Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. | Explicación sobre la importancia del desarrollo de los test de capacidades físicas.    Propone y participa con algunos ejercicios para la activación corporal y relajación.  La frecuencia cardiaca y respiratoria.  Juegos iniciación al atletismo.    Realiza los fundamentos básicos de las pruebas de campo.  Practica los fundamentos de la disciplina del voleibol.  Repaso de la reglamentación en el juego.  Elaboración de Normas de reconocer y explicar el valor nutritivo de los alimentos y que son saludables para la actividad física. | Participa en la aplicación del test de actitud física.  Coordinar sus movimientos en las actividades físicas demostrando aseo y limpieza.  Ejecuta las actividades físicas para que mejore su salud.  Practica la iniciación al atletismo en las pruebas de campo.  Desarrollo de las técnicas básicos de las pruebas de campo en el atletismo.  Desarrollo de los fundamentos básicos de la disciplina del voleibol.  Practica los hábitos de higiene y mantener una buena salud. | 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** | Determina el volumen y la intensidad de la actividad física y selecciona lo que mejor se adecúa a sus posibilidades para mantener y/o mejorar su aptitud física y calidad de vida.  Comprende los efectos negativos que produce el abuso de la actividad física y el uso de sustancias utilizadas para evitar el cansancio e incrementar el rendimiento físico, evitando su consumo. |
| **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida** |
| **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices** | **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices** | Promueve una actitud de respeto al trabajar en equipo basada en la integración de sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a compañeros con desarrollo diferente, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso al practicar diferentes actividades físicas. |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| ORDEN | * Contribuyo al buen desarrollo de los protocolos de bioseguridad ubicándome ordenadamente y evitando distraerme. * **Guardo actitudes y posturas en el aula, durante los traslados y en diversos ambientes del colegio.** * Obedezco a las indicaciones del tutor y mis profesores para contribuir al buen ambiente en el aula. * **Contribuyo al desarrollo adecuado de la clase guardando silencio.** * Mantengo ordenado y limpio mi lugar de trabajo en todo momento. * **Llego con puntualidad a las clases, a la hora de ingreso y preparo mi material que se precisa para comenzar a trabajar.** * Cuido mi aseo y porte personal y me expreso con respeto a los demás. * Utilizo correctamente el mobiliario y material de trabajo dejándolos ordenados al final de clase. |
| RESPONSABILIDAD | * **Busco a los profesores en caso de no presentar a tiempo una tarea o trabajo, para subsanarlo.** * Justifico oportunamente mis inasistencias y tardanzas. * Reviso constantemente mi intranet para verificar mis calificaciones en cada curso y lo converso con el preceptor. * Cumplo con traer el material de trabajo en las asignaturas (libro, cuaderno, diccionario, etc.). * **Respeto las fechas de presentación de los trabajos, comunicados y exámenes.** * Cumplo con los encargos asignados por el tutor y demás profesores. |
| GENEROSIDAD | * Me dirijo a los profesores siempre con respeto, evitando retrasar el desarrollo de la clase. * **Evito poner apodos, gritar innecesariamente, burlarme de mis compañeros y uso un vocabulario correcto para dirigirme a los profesores y demás.** * Acudo a los profesores más cercanos en caso de algún incidente para solucionarlo de la mejor manera. * **Evito distraer a mis compañeros durante el desarrollo de las clases, guardando atención y silencio.** * Involucro a mis compañeros que presenten dificultades en los trabajos en equipo y les ayudo en lo que pueda. |
| TRABAJO | * Presento mis trabajos esforzándome por hacer un poco más de lo que me piden. * **Escucho y sigo las instrucciones dadas, para poder concentrarme en los trabajos hasta concluirlos correctamente (obra bien hecha) orden, correcta ortografía, limpieza y letra legible.** * Realizo mis actividades en clase eficientemente y sin distraerme con mis compañeros. * Trabajo en equipo de manera responsable, contribuyendo en lo que haga falta. * Uso la guía del alumno y participo activamente demostrando conocer los temas. * **Me esfuerzo por que mis tareas y trabajos sean estéticamente aceptables y posean alta calidad académica.** |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N.º** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1 - 2** | 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. * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. | 160 minutos |  |
| **3 - 4** | Conoce las reglas del atletismo y la ejecución de la iniciación en el desarrollo de las pruebas de campo salto alto Evaluación. | * En esta actividad se le explicará la correcta ejecución de la iniciación en el desarrollo de las pruebas de campo salto alto Evaluación * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, cronometro etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. | 160 minutos |  |
| **5 - 6** | Conoce las reglas del atletismo y la ejecución de la iniciación en el desarrollo de las pruebas de lanzamiento de la bala y jabalina. Evaluación. | * En esta actividad se le explicará atletismo y la ejecución de la iniciación en el desarrollo de las pruebas de lanzamiento de la bala y jabalina. Evaluación. * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, colchoneta etc.), fichas, videos tutoriales. | 160 minutos |  |
| **7 - 8** | Conoce las reglas del vóleibol desarrollo mis capacidades físicas en la familiarización con el balón a través del vóleibol. | * Conoce las reglas del vóleibol desarrollo mis capacidades físicas a través del vóleibol. * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, net etc.), fichas, videos tutoriales. | 160 minutos |  |
| **9 - 10** | Activo mi cuerpo y ejecuto en coordinación y equilibrio la técnica del voleo en forma estática y en movimiento en el voleibol.  Activo mi cuerpo ejecutando la técnica de la recepción del balón con el antebrazo en el voleibol. | * En esta actividad se le explicará y se desarrollará los fundamentos y las técnicas del voleo y la recepción con el balón en el voleibol * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica, net etc.), fichas, videos tutoriales. | 160 minutos |  |
| **11 - 12** | Practico las diferentes técnicas de saques que existen en el voleibol.  Activo mi cuerpo ejecutando la técnica de remate con el balón en el voleibol. | * En esta actividad se continuará con el desarrollo de los fundamentos técnicos y las diferentes técnicas de saques y remates con el balón en el voleibol. * Recursos: Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica net, etc.), fichas, videos tutoriales. | 160 minutos |  |

1. **MATERIALES Y RECURSOS A UTILIZAR EN LA UNIDAD**

* **Campos deportivos**
* **Impresiones**
* **Diapositivas**
* **Laptop, tabletas o Smartphone**
* **Vídeos tutoriales personalizados**
* **Intranet**
* **Correo electrónico**
* **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.**
* **Videos tutoriales de capacidades física coordinativas y condicionales.**



**Lic. Flavio Ygnacio Torres**

**Docente**