

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
   2. **Ciclo : VII**
   3. **Grado y sección : TERCERO “B”**
   4. **Duración : 20 de setiembre al 17 de diciembre**
   5. **Número de horas semanales : 02 HORAS**
   6. **Profesor : LIC. FLAVIO W. YGNACIO TORRES**

**TÍTULO DE LA UNIDAD : Conozcamos de las capacidades coordinativas y la importancia del calentamiento.**

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 su desarrollo de los test de capacidades físicas y coordinativas.  Participan en actividades físicas y exposiciones de sus capacidades físicas básicas.  Su importancia de las habilidades motrices en la actividad física para tener una vida saludable. | Participa en la aplicación del test de actitud física.  Coordinar sus movimientos en las actividades físicas demostrando aseo y limpieza.  Conoce actividades físicas para que mejore su salud.  Conoce e identifica las partes de su cuerpo en la ejecución de los ejercicios.  Realiza actividades físicas, donde se orienta espacialmente.  Collage de fotos de hábitos de higiene y grabaciones | Lista de cotejo  Guía de Observación |
| **Se expresa corporalmente.** |
| Propone y participa con algunos ejercicios para la activación corporal y relajación de su cuerpo.  Ejecuta los hhábitos de su higiene personal.  Actividad física para una vida saludable. |
| **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 | * Escucho en silencio las indicaciones y participación de mis compañeros. * Porto el uniforme escolar o deportivo correctamente (polo blanco). * Evito usar de forma inadecuada el audio durante las sesiones virtuales. |
| RESPONSABILIDAD | * Ingreso puntual a las clases virtuales, antes de iniciar y después de cada receso, evitando salir antes de la culminación de estas. * Presento mis trabajos y/o tareas en las fechas indicadas (hasta las 7:30 a.m del día indicado). * Habilito mi cámara durante toda la clase y activo el micrófono y uso el chat cuando el profesor lo requiera. |
| GENEROSIDAD | * Trato a mis compañeros y docente con el respeto debido, usando un vocabulario apropiado, sin ponerles apodos y evitando realizar bromas de mal gusto. * Evito distraer a mis compañeros durante el desarrollo de las clases virtuales, evitando el uso de cualquier chat virtual privado o grupal. * Respeto las opiniones y forma de trabajo de mis compañeros, aunque no las comparta. |
| TRABAJO | * Participo activamente en clase, demostrando dominio del tema a través de mis intervenciones orales o formulación de interrogantes, usando para ello la opción levantar la mano. * Evito distracciones durante el desarrollo de las sesiones de clases u otras actividades virtuales. * Presento todos mis trabajos correctamente desarrollados, según las indicaciones del docente manifestando en ellos orden, nitidez, limpieza, autonomía y puntualidad. |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1 - 2** | Desarrollo de temas de investigación de las capacidades coordinativas. | * En la presente actividad el alumno realizara la investigación, sobre las capacidades coordinativas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 21 – 28 de setiembre |
| **3 - 4** | Desarrollo de temas de investigación de las capacidades coordinativas generales o básicas | * En la presente actividad el alumno realizara la investigación, sobre las capacidades coordinativas generales y básicas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 05 – 12 de octubre |
| **5 - 6** | Desarrollo de temas de investigación de las capacidades coordinativas especiales y complejas. | * En la presente actividad el alumno realizara la actividad, sobre las capacidades coordinativa especiales y complejas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 19 – 26 de octubre |
| **7 - 8** | Desarrollo de temas de investigación del calentamiento. | * En la presente actividad el alumno realizara la investigación, sobre el calentamiento. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 02 – 09 de noviembre |
| **9 - 10** | Desarrollo de la fundamentación, fases, tipos de calentamiento | * En la presente actividad el alumno conocerá la fundamentación, fases, tipos de calentamiento. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 16 – 23 de noviembre |
| **11 - 12** | Realiza ejercicios en forma individual para la activación corporal y elongación muscular. | * En la presente actividad ejecutará los ejercicios para la activación corporal y elongaciones muscular. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 30 de noviembre – 07 de diciembre |
| **13** | Realiza ejercicios de giros con equilibrio, ritmo y agilidad en forma individual. | * Ejecuta ejercicios en la muestra de giros en coordinación con su equilibrio, ritmo y agilidad en forma individual. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 14 de diciembre |

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, 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**