**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 1 - AÑO ESCOLAR 2024**

**RECONOCEMOS, IDENTIFICAMOS Y AFIANZAMOS LAS PARTES DE NUESTRO CUERPO MEDIANTE LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS Y NUESTRO EQUILIBRIO.**

1. **DATOS INFORMATIVOS:**
   1. Área o asignatura : Educación Física
   2. Ciclo : V
   3. Grado/Año : 5° Primaria
   4. Sección : “A” y “B”
   5. Duración : 7 semanas
   6. Número de horas semanales : 4 horas
   7. Profesor : Jhordan Perales Mugersa
2. **SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:**

|  |
| --- |
| En la I.E. Algarrobos los estudiantes tienen una limitada práctica de habilidades sociales, las cuales se reflejan en el quehacer diario del colegio: clases, almuerzo, recreos, talleres, etc. Ante esta situación, se generan las siguientes interrogantes:  a) ¿Conocen los alumnos las normas de convivencia?  b) ¿Las normas están bien planteadas para su correcta aplicación, o es necesario un cambio en la forma en que se vive la convivencia?  En esta unidad didáctica a través del área de educación física se desarrollarán actividades relacionadas a elaborar acuerdos por parte del docente y los estudiantes, que serán cumplidos para el bienestar de todos. Se generarán espacios de dialogo para que los estudiantes sientan confianza y libertad para expresar sus ideas y emociones. |

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 | Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando acepta sus posibilidades y limitaciones según su desarrollo e imagen corporal. Realiza secuencias de movimientos coordinados aplicando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad. |
| Asume una vida saludable | Replantea sus hábitos higiénicos y alimenticios tomando en cuenta los cambios físicos propios de la edad, evita la realización de ejercicios y posturas contraindicadas para la salud en la práctica de actividad. |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | Hace uso de estrategias de cooperación y oposición seleccionando los diferentes elementos que se pueden dar en la práctica de actividades lúdicas y pre deportivas, para resolver la situación de juego que le dé un mejor resultado y que responda a las variaciones que se presentan en el entorno. |

1. **ENFOQUE TRANSVERSAL:**

* Enfoque de orientación del bien común
* Enfoque de búsqueda de la excelencia

1. **VIRTUDES NUCLEARES INSTITUCIONALIZADAS**

* Orden
* Responsabilidad
* Trabajo
* Generosidad

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. | Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física. | Normas de convivencia.    Iniciación diagnostica para el curso.  Reconozco mis segmentos corporales y planos corporales.  Movilidad corporal y lateralidad.  Juegos de equilibrio.  Desplazamientos con equilibrio  El juego como medio para mantener mi equilibrio estático. | Conoce, señala y utiliza las distintas partes del cuerpo al realizar las actividades.  Domina sus movimientos laterales al momento de desplazarse. | Señala la izquierda y la derecha en sí mismo y en los demás  Se mantiene en equilibrio durante diferentes situaciones del juego.  Disocia los segmentos superiores e inferiores del eje corporal  Mantiene el cuerpo en equilibrio en distintas posturas, durante tiempos prolongados.  Participa en los juegos de forma activa, colaborando con los demás  Se asea después de las clases |
| 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 para mejorar la calidad de vida. | Conoce los riesgos intrínsecos de la Educación Física, observa los hábitos de aseo y adopta posturas adecuadas en las diferentes actividades. |
| Interactúa a través de sus habilidades socio motrices | Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. | Emplea la resolución reflexiva y el diálogo para solucionar problemas o conflictos surgidos con sus pares durante la práctica de actividades lúdicas y pre deportivas diversas. | Participa en los juegos recreándose y aceptando participantes y resultado. |

1. **SECUENCIA DE SESIONES:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha de sesión** | **Título o Nombre de la sesión** | **Breve descripción** | **Evidencias** | **Recursos a Emplear** |
| 04 al 15 de marzo | **BIENVENIDA, EXPECTATIVA Y PRESENTACIÓN DEL ÁREA.** | * Presentación del curso a desarrollar y explicación de las normas de convivencia. * Cada alumno desarrolla: medidas de talla, peso y envergadura. * Se registra datos obtenidos de la medición. | * Elaboración de normas de convivencia. * Llenado de la ficha de datos antropométricos. | Material deportivo (balanza, Tallimetro, etc.), fichas. |
| 18 al 22 de marzo | **JUGANDO Y APRENDIENDO MIS SEGMENTOS Y PLANOS CORPORALES** | * En esta sesión los estudiantes ejecutarán juegos y actividades donde conocerán sus planos y lados corporales. | * Identifican las diferentes partes del cuerpo en ellos mismos y en sus compañeros | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 25 al 29 de abril | **DEMUESTRO MIS MOVIMIENOS LATERALES MEDIANTE EL DESPLAZAMIENTO** | * En esta sesión los estudiantes conocen, utilizan y valoran su cuerpo al realizar movimientos laterales como medio de exploración. | * Domina su lateralidad al momento de desplazarse. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 01 al 05 de abril | **ME DIVIERTO JUGANDO Y MEJORO MI EQUILIBRIO CORPORAL** | * En esta sesión los estudiantes van a realizar movimientos en diferentes circuitos para desarrollar su capacidad de equilibrio. | * Perfecciona sus movimientos al momento de trasladarse al realizar los circuitos propuestos. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 08 al 12 de abril | **PÁCTICO JUEGOS DE EQUILIBRIO DINÁMICO** | * En esta sesión los estudiantes van a experimentar distintitos movimientos con desplazamiento, para que experimenten dificultades y así poder desarrollar y mejorar su equilibrio. | * Mejora su equilibrio mediante desplazamientos en distintas situaciones del juego. | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 15 al 19 de abril | **ME DIVIERTO JUGANDO Y CONTROLO MI EQUILIBRIO ESTÁTICO** | * En esta sesión los estudiantes van a experimentar posturas distintas, para que experimenten dificultades al estar de forma estática y así poder mejorar su equilibrio. | * Mejora su estabilidad y sus posturas en distintas situaciones del juego. | 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. | Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad en la actividad física. | Conoce, señala y utiliza las distintas partes del cuerpo al realizar las actividades propuestas.  Domina sus movimientos laterales al momento de desplazarse dentro de los circuitos. | Identifica las partes de su cuerpo de acorde a las situaciones de juego.  Adecua sus movimientos al desplazarse en diferentes situaciones.  Evita acciones de peligro dentro de la actividad.  Adopta buenos hábitos de aseo.      Coopera dentro de la actividad para el beneficio de sí mismo y de sus compañeros. . | Lista de cotejo  Guía de observación  Registro Auxiliar |  |
| 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 para mejorar la calidad de vida. | Conoce los riesgos intrínsecos de la Educación Física.  Practica los hábitos de aseo.  Adopta posturas adecuadas en las diferentes actividades. |  |
| Interactúa a través de sus habilidades socio motrices | Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. | Emplea la resolución reflexiva y el diálogo para solucionar problemas o conflictos surgidos con sus pares durante la práctica de actividades lúdicas y pre deportivas diversas. | Se integra al grupo por iniciativa propia en las actividades propuestas.    Utiliza estrategias de juego, participando en su organización. |  |

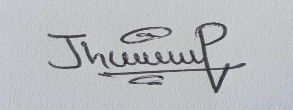
1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PARA EL DOCENTE:

* MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2016) Currículo Nacional de la Educación Básica”. Lima
* Páginas web de Internet
* Psicopedagogía de la Educación Motriz – Oscar Zapata – Francisco Aquino
* Educación física sesiones – Pila Teleña

PARA EL ESTUDIANTE:

* Enciclopedias de deporte.
* Reglamentos de los diferentes deportes
* Páginas de deportes internet.
* Revistas y folletos deportivos.



**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Prof. Jhordan Perales Mugersa

**.**