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

**“Conozco mi cuerpo y nos expresamos corporalmente”**

1. **DATOS INFORMATIVOS:**
	1. Área o asignatura : Educación Física
	2. Ciclo : IV
	3. Grado/Año :3° Primaria
	4. Sección : “A” y “B”
	5. Duración : 12 semanas
	6. Número de horas semanales : 4 horas
	7. Profesor : Emilio Stefano Garcia Puga
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:1. **¿Conocen los alumnos las normas de convivencia?**
2. **¿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 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. Se promoverá el uso de infografías y medios audiovisuales para la difusión de estos acuerdos. |

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 comprende cómo usar su cuerpo explorando la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y ajustando la posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo en diferentes etapas de las acciones motrices, con una actitud positiva y una voluntad de experimentar situaciones diversas. Experimenta nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo y las utiliza para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos. |
| Asume una vida saludable | Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta familiar y de su región que son saludables de los que no lo son. Previene riesgos relacionados con la postura e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud e identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades lúdicas. Adapta su esfuerzo en la práctica de actividad física de acuerdo a las características de la actividad y a sus posibilidades, aplicando conocimientos relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración y la sudoración. Realiza prácticas de activación corporal y psicológica, e incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo. |
| Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices | Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de compañeros en actividades lúdicas, aceptando al oponente como compañero de juego. Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas. |

1. **ENFOQUE TRANSVERSAL:**
* Enfoque de orientación del bien común
* Enfoque de búsqueda de la excelencia
1. **VIRTUDES NUCLEARES INSTITUCIONALIZADAS**
* Orden
* Trabajo
* Responsabilidad
* 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. | Reconoce la izquierda y derecha en relación a objetos y en sus pares para mejorar sus posibilidades de movimiento al realizar la práctica de los fundamentos básicos del fútbol (control, conducción, pase y remate) | Medidas antropométricas.Movilidad corporal y lateralidad.Conciencia segmentaria y lateralidad.Conciencia global y segmentaria.Control corporal.Coordinación dinámica general.Esquema corporal y lateralidad.Equilibrio estático.Equilibrio dinámico.Salud CorporalJuegos de cooperación y oposición | Conoce, señala y utiliza las distintas partes del cuerpo al realizar las actividades lúdicas.Realiza la conducción, pases y remates, adecuándose a la trayectoria. | Señala la izquierda y la derecha en sí mismo y en los demásControla y modula la velocidad de ejecución de las acciones.Mantiene en equilibrio diversos objetos con distintas partes del cuerpoDisocia los segmentos superiores e inferiores del eje corporalTransporta objetos en equilibrio desplazándoseMantiene el cuerpo en equilibrio en distintas posturas, con distintos apoyos en el suelo y durante tiempos prolongados.Controla de forma progresiva los tiempos de la respiraciónDosifica el esfuerzo en distintas situacionesParticipa en los juegos de forma activa, colaborando con los demásSe asea después de las clases |
| Asume una vida saludable | Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. | Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso (frente a la radiación solar), para mejorar el funcionamiento de su organismo. | 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 sociomotrices | Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. | Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas, pequeños y grandes grupos, aceptando al oponente como compañero de juego y tomando consensos sobre la manera de jugar para sentirse parte del grupo. | 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, Tallímetro, etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 18 al 22 de marzo | Nos conocemos y experimentamos jugando a través de circuitos. | -En esta sesión los estudiantes se conocerán mejor a través de las actividades lúdicas que se van a realizar, iniciando así el conocimiento del fútbol y a manejar y conducir un balón con ambas piernas. | * Conoce sus características físicas
* Desarrolla su resistencia
 | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales |
| 25 al 29 de marzo | Conozco mi cuerpo mediante ejercicios y actividades físicas. | -En esta sesión los estudiantes conocen, utilizan y valoran su cuerpo y el movimiento como medio de exploración | * 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. |
|  01 al 05 de abril | Nos recreamos mediante actividades de posturas que involucre el equilibrio  | -En esta sesión los estudiantes van a experimentar posturas distintas, para que experimenten dificultades y así poder desarrollar su equilibrio. | * Mejora sus posturas en distintas situaciones
* Desarrolla su equilibrio a lo largo de la practica
 | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
|  08 al 12 de abril | Realizamos movimientos ordenados y dirigidos mediante circuitos | -En esta sesión los estudiantes van a realizar movimientos en diferentes circuitos para desarrollar su coordinación corporal  | * Perfecciona su forma de correr y las posturas que utiliza al realizar circuitos
 | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 15 al 19 de abril | Demuestro mi coordinación mediante actividades lúdicas | -En esta sesión los estudiantes a través de juegos van a realizar movimientos y esfuerzos físicos. | * Mejora la coordinación
* Sabe distinguir cada situación o dificultad
* Desarrolla el cambio de velocidades
 | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 22 al 26 de abril | Trabajamos el equilibrio, fuerza y una correcta postura corporal con el balón  | -En esta sesión los estudiantes mediante el deporte del futbol van a desarrollar sus capacidades físicas.  | * Desarrollo de su equilibro
* Fortalecimiento de su cuerpo
* Perfeccionamos su coordinación corporal
 | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 29 de abril al 03 de mayo  | Realizo la recepción y control de balón | -En esta sesión los estudiantes inician los gestos técnicos del fútbol, mejoran la conducción, el dominio del balón y la técnica para el golpeo del balón | * Control del balón en diferentes situaciones
* Mejora la velocidad y el dominio del balón en situaciones de juego.
* Desarrolla la precisión en los pases en situaciones de juego.
 | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 06 al 10 de abril | Ponemos en práctica la conducción del balón (libre y en circuitos) | -En esta sesión los estudiantes conocen, utilizan y valoran su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, iniciando al alumno en los gestos técnicos del fútbol, conducción del balón sin perder el control del mismo y desarrollar la precisión de los pases. | * Conducción del balón con ambas piernas
 | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 13 al 17 de abril | Ponemos en práctica la definición  | -En esta sesión los estudiantes realizan diversos circuitos donde se evaluarán la mejora en la conducción, dominio del balón y técnica del golpeo. | * Mejora la conducción en diferentes trayectorias y el dominio del balón.
* Desarrolla la técnica del golpeo del balón
 | Material deportivo (balones, conos, platillos cinta métrica etc.), fichas diapositivas, videos tutoriales. |
| 20 al 24 de abril  | Creamos y ponemos en practica estrategias a la hora de atacar en el futbol  | -En esta sesión los estudiantes pondrán en practica aprendido las ultimas semana sobre el fútbol, y van a poner en practica su creatividad para crear distintas situaciones de gol. | * Desarrollo de la creatividad
* Explora nuevos retos mediante el fútbol
 | 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. | Reconoce la izquierda y derecha en relación a objetos y en sus pares para mejorar sus posibilidades de movimiento al realizar la práctica de los fundamentos básicos del fútbol (control, conducción, pase y remate) | Conoce, señala y utiliza las distintas partes del cuerpo al realizar las actividades lúdicas. | Señala la izquierda y la derecha en sí mismo y en los demásControla y modula la velocidad de ejecución de las acciones.Mantiene en equilibrio diversos objetos con distintas partes del cuerpoDisocia los segmentos superiores e inferiores del eje corporalTransporta objetos en equilibrio desplazándoseMantiene el cuerpo en equilibrio en distintas posturas, con distintos apoyos en el suelo y durante tiempos prolongados.Controla de forma progresiva los tiempos de la respiraciónDosifica el esfuerzo en distintas situacionesParticipa en los juegos de forma activa, colaborando con los demásSe asea después de las clases | Lista de cotejoGuía de observaciónRegistro Auxiliar |  |
| Asume una vida saludable | Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. | Incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad-descanso (frente a la radiación solar), para mejorar el funcionamiento de su organismo. | 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 sociomotrices | Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. | Participa en juegos cooperativos y de oposición en parejas, pequeños y grandes grupos, aceptando al oponente como compañero de juego y tomando consensos sobre la manera de jugar para sentirse parte del grupo. | Participa en los juegos recreándose y aceptando participantes y resultado. |  |

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.



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

Prof. Emilio Stefano Garcia Puga