

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
	1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
	2. **Ciclo : VII**
	3. **Grado y sección : QUINTO “A”**
	4. **Duración : 07 de junio al 10 de setiembre.**
	5. **Número de horas semanales : 02 HORAS**
	6. **Profesor : LIC. FLAVIO W. YGNACIO TORRES**

**TÍTULO DE LA UNIDAD : Conozcamos los test de las capacidades físicas y su importancia para tener una vida saludable**

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.** | Reorganiza sus acciones lúdicas y deportivas, adaptando su cuerpo a los cambios que se dan en su imagen corporal. Regula su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de actividad física, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, la preparación y ejecución de las acciones motrices, con seguridad y confianza.  | Explicación sobre su desarrollo de los test de capacidades físicas y coordinativas.Participan en actividades físicas y exposiciones de sus capacidades físicas básicas y las coordinativas.Su importancia de las habilidades motrices en la actividad física para tener una vida saludable. | Participa en el desarrollo de la aplicación del test de capacidades físicas y coordinativas.Coordinar sus movimientos en las actividades físicas demostrando aseo y limpieza en su desarrolloConoce actividades físicas para que mejore su salud.Conoce e identifica las partes de su cuerpo en la ejecución de los ejercicios.Afirma su desplazamiento, ritmos cambios de ritmo y agilidad en la actividadRealiza actividades lúdicas donde se orienta espacialmente.Collage de fotos de hábitos de higiene y grabaciones  | Lista de cotejoGuía 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** | Interpreta las necesidades de actividad física que debe practicar según las características individuales para la mejora de su calidad de vida. Promueve campañas en donde se promocione la salud (física, psicológica y emocional) integrada al bienestar colectivo y participa regularmente en sesiones de actividad física que vayan de acuerdo a sus necesidades e intereses.  |
| **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura** **e higiene corporal y la salud**  |
| **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices** | **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices**  | Promueve el rechazo a todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas y deportivas, dentro y fuera de la IIEE.  |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| **ORDEN** | * Entro con puntualidad a las clases virtuales y preparo el material que se precisa antes de comenzar a trabajar.
* Respondo al llamado del profesor durante las clases.
* Me presento al trabajo virtual formalmente, me ubico en una zona apropiada y mantengo ordenada la zona de trabajo.
* Cuido mi aseo y porte personal durante las clases virtuales.
* Procuro tener la cámara prendida durante las clases, salvo fallas técnicas o motivos que escapan a mi persona.
 |
| **GENEROSIDAD** | * Apoyo virtualmente a mis compañeros en lo posible, procurando que mantengan su autonomía en sus actividades.
* Uso los medios tecnológicos de manera apropiada, evitando distraer la atención de mis compañeros durante las clases.
* Me comunico con los profesores y mis compañeros con respeto, nunca con diminutivos o apodos.
* Acepto las normas e indicaciones dadas por los profesores, respetando opiniones, aunque no las comparta.
* Trato con respeto a mis compañeros, sin ofenderlos ni burlarme de ellos. Uso vocabulario correcto en todo momento.
* Uso el chat, tan solo para actividades del aula , sin distraer a mis compañeros.
 |
| **TRABAJO** | * Desarrollo correctamente mis trabajos durante las clases virtuales: 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.
* Participó activamente durante las clases demostrando conocer los temas tratados (uso de la guía del estudiante). Presento trabajos bien fundamentados y completos.
* Utilizo diferentes plataformas educativas para presentar mis trabajos.
 |
| **RESPONSABILIDAD.** | * Presento los trabajos en la fecha señalada, elaborándolos en casa con suficiente tiempo.
* Justifico oportunamente mis inasistencias a clases virtuales, tardanzas u otro evento.
* Me contacto con al profesor, a través del intranet u otro medio, para solucionar tareas pendientes o dudas relacionadas al área.
* Cumplo con los encargos asignados por el tutor y demás profesores.
* No hago uso de otros medios electrónicos que distraigan mi atención e interrumpan mi labor académica.
* Respeto las fechas de presentación de los trabajos asignados por los profesores.
 |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión**  | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1 - 2** | Explicación en un video tutorial y diapositivas sobre los test de condiciones físicas condicionales. | * En la presente actividad el alumno realizara la investigación, sobre las capacidades física condicionales
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales.
 | 180 minutos  | 10 - 17 de junio |
| **3 - 4** | Desarrollo y ejecución del test de burpee en casa. | * En la presente actividad el alumno realizara el test de burpee para medir su grado de resistencia.
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales.
 | 180 minutos | 24 de junio – 01 de julio |
| **5 - 6** | Realiza ejercicios en forma individual para la activación de la totalidad corporal e importancia de la elongación muscular. | * En la presente actividad se le explicara y desarrollaran los ejercicios de activación de la totalidad corporal y la explicación de la importancia de la elongación muscular. Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales.
 | 180 minutos | 08 – 15 de julio |
| **7 - 8** | Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de flexibilidad. | * En la presente actividad el alumno realizara el test de flexibilidad para medir su grado del mismo.
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales.
 | 180 minutos | 07 al 12 de agosto |
| **9 - 10** | Realiza ejercicios para localizar y controlar sus frecuencia cardiacas y respiratorias en descanso y actividad en forma individual | * En la presente actividad ejecutará los ejercicios para poder localizar su ritmo cardiaco y respiratorio y su frecuencia de descanso que se desarrolla en la actividad.
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales.
 | 180 minutos | 19 – 26 de agosto |
| **11 - 12** | Explicación sobre la realización de la capacidad física y del test de fuerza | * En la presente actividad el alumno realizara el test de fuerza para medir su grado del mismo.
* Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales
 | 180 minutos | 02 – 09 de setiembre |

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:**

* Currículo Nacional del Ministerio de Educación
* Psicopedagogía de la Educación Motriz – Oscar Zapata – Francisco Aquino
* Unidades de aprendizaje significativo – Abel Ramos Gonzales
* Ejercicios Y Juegos de Atletismo. Volumen II (Las Disciplinas Atléticas) Javier Olivera Beltrán.
* Página Internet. Ef. deporte atletismo voleibol, basquetbol y fútbol.
* Reglamento Atletismo, Basquetbol, Voleibol, y Fútbol etc.
* Videos tutoriales de capacidades física coordinativas y condicionales.
	1. **PARA EL ESTUDIANTE**
* Enciclopedias de deporte.
* Videos tutoriales.
* Reglamentos de los diferentes deportes.
* Revista y folletos deportivos.
* Internet



 **Lic. Flavio Ygnacio Torres**

 **Docente**