

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
   2. **Ciclo : VII**
   3. **Grado y sección : QUINTO “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 | | * Preparo el material que se precisa antes de comenzar a trabajar. * Anoto en mi agenda personal todos los trabajos, actividades y evaluaciones que deba desarrollar. * Cuido mi aseo y porte personal durante las clases (utilizo adecuadamente el polo del colegio y cuido el lugar donde estudio). * Evito traer cualquier accesorio innecesario (pulseras, anillos, cadenas, pirsin, etc.) o celulares que vayan contra las normas establecidas en el colegio. * Guardo las posturas y actitudes adecuadas en el aula, durante los traslados, formación y en los diversos ambientes del colegio. | |
| RESPONSABILIDAD | | * Ingreso a la hora programada para cada actividad. * Respeto las fechas de presentación de los trabajos asignados por los profesores. * Justifico oportunamente mis inasistencias a las clases y las tardanzas. * Cumplo con los deberes y encargos asignados por el tutor y demás profesores. Si falté a clases me pongo al día. | |
| GENEROSIDAD | | * Respeto las opiniones de mis compañeros y las indicaciones y/o pautas del profesor o tutor durante el desarrollo de las clases. * Uso un vocabulario correcto al participar y dirigirme a mis profesores y compañeros durante las clases. * Acepto las normas e indicaciones dadas por los profesores y respeto las opiniones de los demás, aunque no las comparta. * Evito poner apodos, burlarme de mis compañeros y uso un vocabulario correcto para dirigirme a los profesores y demás personas. * Evito distraer a mis compañeros durante las explicaciones de los profesores, guardando para ello, atención y silencio | |
| TRABAJO | | * Participó activamente en tus clases con preguntas y/o comentarios, para facilitar tu aprendizaje. * Investigo y preparo antes de cada actividad. * Desarrollo correctamente mis trabajos durante las clases virtuales (presenciales): OBRA BIEN HECHA (orden, correcta ortografía, limpieza y letra legible). Nunca copiados. * Tomo nota de manera prolija y responsable los trabajos, evaluaciones, practicas, etc. asignados por los profesores. * Termino a tiempo las actividades programadas por el profesor en la clase. | |
|  | |

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**