

**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE VIRTUAL N° 1**

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
   2. **Ciclo : VII**
   3. **Grado y sección : QUINTO “B”**
   4. **Duración : 01 de marzo al 28 de mayo**
   5. **Número de horas semanales : 02 HORAS**
   6. **Profesor : LIC. FLAVIO W. YGNACIO TORRES**
2. **TÍTULO DE LA UNIDAD : CONOZCAMOS Y DESARROLLAMOS LOS TEST DE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**
3. **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 la importancia del desarrollo de los test de capacidades físicas.  Participan en actividades físicas y exposiciones de sus capacidades físicas básicas  Su importancia de las habilidades motrices en este deporte. | 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.  Afirma su desplazamiento, cambios de ritmo y agilidad en la actividad  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.  Hábitos de higiene personal.  Actividad física 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.  Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física. |
| **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** | * Entró con puntualidad a las clases virtuales y preparo el material que se precisa antes de comenzar a trabajar. * Cuido mi aseo y porte personal durante las clases virtuales (utilizo el polo del colegio y cuido el lugar donde estudio.). * Procuro tener la cámara prendida durante las clases, salvo fallas técnicas o motivos que escapan a mi persona. |
| **RESPONSABILIDAD** | * Respeto las fechas de presentación de los trabajos asignados por los profesores. * Justifico oportunamente mis inasistencias a las clases virtuales y las tardanzas. * Cumplo con los deberes asignados por el tutor y demás profesores. Si falté a clases me pongo al día. |
| **GENEROSIDAD** | * Uso el chat o los medios tecnológicos de manera apropiada, pues pueden distraer la atención de mis compañeros durante las clases. * Uso un vocabulario correcto al participar y dirigirme a mis profesores y compañeros durante las clases virtuales. * Acepto las normas e indicaciones dadas por los profesores y respeto las opiniones de los demás, aunque no las comparta. |
| **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). |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1 - 2** | Desarrollo de las fichas de datos antropométricas en forma individual en casa. Diagnostica | * Se desarrollará la actividad de una diagnostica en esta 2 semana trabajando los test de actitudes físicas en casa. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 05 - 12 de marzo |
| **3 - 4** | Desarrollo de temas de investigación de capacidades físicas existentes. | * En la presente actividad el alumno realizara la investigación, sobre las capacidades física condicionales * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 19 – 26 de marzo |
| **5 - 6** | Explicación en clase. sobre los test de las capacidades físicas. - biometría | * En la presente actividad se le explicara y desarrollaran los test existentes a través de la biometría en casa. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 09 – 16 de abril |
| **7 - 8** | 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 | 23 – 30 de abril |
| **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 ejercios 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 | 07 – 14 de mayo |
| **11 - 12** | Realiza ejercicios de giros con equilibrio, ritmo y agilidad en forma individual. | * En la presente actividad realizara una serie de 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. | 180 minutos | 21 – 28 de mayo |

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**