

**PROGRAMACIÓN DE UNIDAD DE APRENDIZAJE VIRTUAL N° 3**

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : Educación Física**
   2. **Ciclo : VI**
   3. **Grado y sección : Segundo “B”**
   4. **Duración : 12 Semanas**
   5. **Número de horas semanales : 02**
   6. **Profesor : Juan Reyes Rodríguez**
2. **TÍTULO DE LA UNIDAD : “Desarrollo mi condición física en casa fortaleciendo mis habilidades y destrezas básicas”.**
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 | | 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. | * Las habilidades motrices básicas y específicas. * Las capacidades físicas básicas y condicionales. * La postura corporal | * + Elaboración de Normas de convivencia.   + Conoce sus diferentes habilidades motoras de acuerdo al desarrollo de diferentes propuestas de ejercicios.   + Ejecuta movimientos de Coordinación de diferentes formas (con elementos sin elementos)   + Realiza actividades de coordinación física con música y ritmo.   + Video personalizado de los diferentes ejercicios realizados. | Guía de observación  Lista de cotejo |
| * Se expresa corporalmente | | Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. |
| **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.. |
|  | * Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida | | Participa en actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo a sus intereses personales, capacidades físicas y condicionales, ejecutando de manera autónoma actividades de activación y relajación. |
| **INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES** | * Crea y aplica estrategias y tácticas de juego | | 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. |
|  | * Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices | |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| RESPONSABILIDAD | * ingreso a la hora programada para cada actividad, la puntualidad es parte del éxito en cualquier ámbito de la vida. * Cumplo con el tiempo de entrega de actividades programadas. * Durante las sesiones, académicas o tutoriales, debo mantener la cámara activada y el micrófono silenciado mientras otro se encuentre hablando |
| TRABAJO | * Participo activamente en tus clases con preguntas y/o comentarios, para facilitar tu aprendizaje. * Investigo y preparo antes de cada actividad. * Participo de las actividades en grupo generadas por cada profesor |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

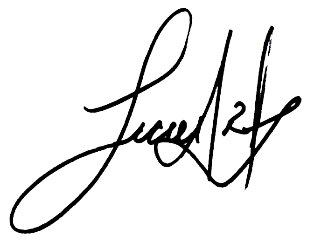
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1** | Inicio e información de cómo se desarrollarán las clases en el trimestre | * Indicaciones generales. * Indicaciones específicas del trabajo del día. * Recursos: intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 20 - 24 de Set. |
| **2** | Mejoro mi condición física en el reinicio de clases | * Indicaciones generales. * Calentamiento general * Calentamiento especifico * Rutina de ejercicios para mejorar nuestra condición física en casa. | 90 minutos | 27 de Set. al 01 de Oct. |
| **3** | La importancia de mantener una buena condición física en tiempos de cuarentena | * Actividad con acciones combinadas para poner en practica nuestra condición física usando un balón deportivo. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 04 al 08 de Oct. |
| **4** | La activación corporal: práctica y ejecución de movimientos para mejorar mi condición física. | * Ejercicios de calentamiento general * Ejercicios de calentamiento especifico. * Realiza ejercicios para la activación articular y así, poder desarrollar diferentes movimientos definidos. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 11 al 15 de Oct. |
| **5 - 6** | Realiza movimientos coordinados usando material variado, buscando mejorar mi condición física y mis habilidades básicas. | * Adapta sus movimientos de acuerdo con el tiempo y el espacio, como una forma de poner a prueba sus capacidades físicas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 18 al 29 de Oct. |
| **7- 8** | Adapta sus esquemas motores buscando desarrollar su condición física en diferentes tareas y actividades deportivas. | * Identifica sus posibilidades motrices para utilizarlas en el mejoramiento de su condición física a partir del pensamiento estratégico en diferentes actividades propuestas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 01 al 12 de Nov. |
| **9 - 10** | Las secuencias de movimiento: usando ritmos diferentes y elementos variados, siempre buscando la mejora de nuestra condición física. | * Establece acciones variadas en movimiento que le permite mejorar su condición física. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 15 al 26 de Nov. |
| **11 – 12** | Las capacidades físicas: la resistencia. | * Identifica la importancia de planear actividades para favorecer su condición física y desempeño motriz. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 29 de Nov. al 10 de Dic. |
| **13** | Práctica calificada de lo aprendido | * A través de retos se calificará los movimientos coordinados que se ejecutaron a lo largo del trimestre. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 13 al 17 de Dic. |

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, globos, conos, sogas, bastones, elásticos o cintas, tizas y materiales reciclados

1. **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

* Currículo Nacional del Ministerio de Educación
* Psicopedagogía de la Educación Motriz – Oscar Zapata – Francisco Aquino
* Unidades de aprendizaje significativo – Abel Ramos Gonzales
* Página Internet. Ef. deporte atletismo voleibol, basquetbol y fútbol.
* Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia – Dra. Susana Astar Lain – Dr. Tony Webster
* Videos tutoriales de habilidades motrices, capacidades físicas coordinativas y condicionales



**Firma del Docente**