

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : EDUCACIÓN FÍSICA**
   2. **Ciclo : VI**
   3. **Grado y sección : PRIMERO**
   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 NUESTRAS HABILIDADES FÍSICAS**
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.** | Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajuste del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos, entre otros) al realizar actividades lúdicas y predeportivas.  Resuelve situaciones motrices a través del dominio y alternancia de sus lados, de su orientación en un espacio, tiempo, los objetos y los demás, tomando conciencia de su cuerpo en la acción. | 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 motrices, 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** | Explica acerca del bienestar (predisposición, disponibilidad, motivación) que produce la actividad física en relación a la salud (física, emocional, psicológica, etc.) antes, durante y después de la práctica.  Realiza ejercicios y movimientos que no dañen su salud en la práctica de actividad física e interpreta los resultados obtenidos en las pruebas que evalúan la aptitud física para mejorar la calidad de vida y en relación a sus características personales. |
| **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** | Muestra actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto, cuidado de sí mismo y de los otros teniendo en cuenta la no discriminación en las diferentes actividades lúdicas y deportivas y promoviendo la integración de sus pares de distinto género y con desarrollo diferente. |

1. **VIRTUD**

|  |  |
| --- | --- |
| **VIRTUDES NUCLEARES** | **OBRAS INCIDENTALES** |
| ORDEN | a.      Planifico mi tiempo en casa para cumplir mis tareas asignadas por mis profesores.  b.      Adopto posturas correctas en clase.  c.      Evito participar de manera general, debo levantar el brazo y pido la palabra. |
| RESPONSABILIDAD | a.      Regreso al aula a tiempo después del descanso.  b.      Cumplo los encargos asignados por el tutor y demás profesores.  c.      Hago mis tareas siempre y de la mejor manera. |
| GENEROSIDAD | a. Trato a mis compañeros por su nombre y evito ponerles apodos.  b.      Trabajo en el grupo que me asignen sin protestar.  c.      Ayudo a mis compañeros a superar las dificultades en la parte académica, como en lo formativo, sin brindarles facilidades (tareas desarrolladas, plagios, etc.) |
| TRABAJO | a.      Termino lo que empiezo, y no me distraigo en clase.  b.      Contribuyo al trabajo ordenado y silencioso.  c.      Presento mis trabajados asignados lo mejor posible y en forma puntual, cuidando los detalles. |

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 | 03 - 10 de marzo |
| **3 - 4** | Desarrollo de temas de investigación de habilidades motrices. | * En la presente actividad el alumno realizara la investigación, sobre las habilidades motrices. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 17 – 24 de marzo |
| **5 - 6** | Explicación en clase. sobre los tipos de test de actitudes físicas existentes en la 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 | 31 - mayo – 07 de abril |
| **7 - 8** | Explicación en clase sobre la importancia de la realización del test de Ruffier. | * En la presente actividad se le explicara sobre la importancia de la realización del test de Ruffier * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 14 – 21 de abril |
| **9 - 10** | Realiza ejercicios en forma individual para la activación de la totalidad corporal y elongación muscular. | * En la presente actividad ejecutará los ejercicios para la activación en sus totalidad de su capa corporal y la importancia de las elongaciones.. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 180 minutos | 28 – 05 de mayo |
| **11 - 12** | 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 | 12 – 19 de mayo |
| **13** | Realiza ejercicios de giros con equilibrio, ritmo y agilidad en forma individual. | * Ejecuta 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. | 90 minutos | 25 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: 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**