

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

1. **DATOS INFORMATIVOS**
   1. **Área o asignatura : Educación Física**
   2. **Ciclo : VI**
   3. **Grado y sección : Segundo “A”**
   4. **Duración : 12 Semanas**
   5. **Número de horas semanales : 02**
   6. **Profesor : Juan Reyes Rodríguez**
2. **TÍTULO DE LA UNIDAD : “Desarrollamos ejercicios de formación corporal y sus implicancias en su calidad de vida en tiempos de cuarentena”**
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** |
| ORDEN | * Contribuyo al trabajo ordenado y silencioso sin interrumpir al docente o la participación de mis compañeros. * Mantengo mi ambiente iluminado y ordenado, evitando el ruido o interrupción de algún miembro de mi hogar. * Organizo mis materiales educativos en mi escritorio de trabajo según mi horario y cuido mi aseo y porte personal. |
| RESPONSABILIDAD | * Justifico oportunamente mis inasistencias y tardanzas por escrito y/u oralmente al docente. * Superviso diariamente mi usuario de intranet, cumpliendo puntual y correctamente con mis trabajos según las indicaciones asignadas por cada docente. * Utilizo la plataforma zoom institucional de manera apropiada, levantando la mano, habilitando mi cámara durante toda la clase, activando el micrófono y/o chat cuando el profesor lo requiera y evitando abrir otras aplicaciones simultáneamente. |
| TRABAJO | * Participo activamente en clase, prestando atención, demostrando dominio del tema y desarrollando las actividades de aprendizaje que el docente dispone. * Cumplo con el desarrollo de mis actividades en el tiempo indicado, culminando lo asignado en clase y/o enviando mis trabajos propuestos. * Trabajo de forma activa y asertiva en cada actividad grupal o individual propuesta por el docente, brindando aportes y apoyo que construyan un óptimo trabajo educativo. |
| GENEROSIDAD | * Trato a mis compañeros por su nombre, usando un vocabulario correcto, evitando ponerles apodos y siendo tolerante con aquellos que requieren reforzar sus aprendizajes. * Colaboro con el profesor cuando lo requiera, mostrando disposición e interés, trabajando según sus instrucciones planteadas o en el grupo que me asignen y brindando sugerencias de mejora. * Respeto las opiniones y forma de trabajo de mis compañeros y evito distraerlos durante el desarrollo de las clases virtuales. |

1. **SECUENCIA DIDÁCTICA**

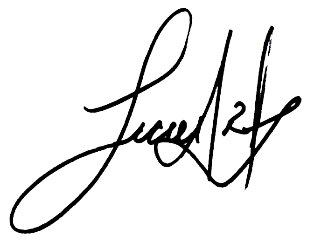
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Nombre de la sesión** | **Actividades – Recursos Virtuales** | **Duración (minutos)** | **Fecha de la sesión** |
| **1** | Inicio e información de cómo se desarrollarán las clases en el trimestre | * Indicaciones generales. * Indicaciones específicas del trabajo del día. * Recursos: Cinta métrica, balanza, intranet, Diapositivas, videos tutoriales. | 90 minutos | 07 -11 de junio |
| **2** | Mejoro mi condición física en el reinicio de clases | * Indicaciones generales. * Calentamiento general * Calentamiento especifico * Rutina de ejercicios dinámicos y coordinación. | 90 minutos | 14 al 18 de junio |
| **3** | La importancia de mantener una actividad física en tiempos de cuarentena | * Actividad con acciones combinadas para poner en practica nuestras habilidades básicas usando un balón deportivo. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 21 al 25 de junio |
| **4** | La activación corporal: práctica y ejecución de movimientos para mejorar mi movilidad en general. | * 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 | 28 de junio al 02 de julio |
| **5 - 6** | Realiza movimientos coordinados con balón, buscando el dominio del mismo, tratando de desarrollar su habilidad y su dominio en general | * Adapta sus movimientos de acuerdo con el tiempo y el espacio, como una forma de poner a prueba sus capacidades. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 05 al 16 de julio |
| **7** | Adapta sus esquemas motores generales en diferentes tareas y actividades motrices. | * Identifica sus posibilidades motrices para utilizarlas a partir del pensamiento estratégico en diferentes actividades propuestas. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 90 minutos | 02 al 06 de agosto |
| **8 - 9** | Las secuencias de movimiento usando ritmos diferentes y elementos que podemos conseguir en casa. | * Establece acciones que le permiten cuidar su cuerpo y mantener su salud para alcanzar un estado de bienestar óptimo. * Recursos: Videoconferencia, herramientas colaborativas, intranet, Diapositivas, videos tutoriales | 180 minutos | 09 al 20 de agosto |
| **10 – 11** | 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 | 23 de agosto al 03 de setiembre |
| **12** | 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 | 06 al 10 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, 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**