|  |
| --- |
| **Unidad didáctica virtual N° 6** |
| 1. **TÍTULO DE LA UNIDAD:**

**“SOY MÁS FUERTE”**1. **DATOS INFORMATIVOS:**
2. **INSTITUCION EDUCATIVA : COLEGIO “ALGARROBOS”**
3. **ÁREA : EDUCACIÓN FÍSICA**
4. **NIVEL : PRIMARIA**
5. **CICLO : VI**
6. **GRADO : QUINTO**
7. **SECCIÓN : “A” - “B”**
8. **PROFESOR : RAÚL CASTRO PAZ.**
9. **JUSTIFICACIÓN:**

En esta unidad se desarrollarán las capacidades de **Comprende su cuerpo**, **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida, Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.** Se buscará que los estudiantes conozcan y vivencien sus capacidades condicionales o físicas aprovechando sus potencialidades y habilidades innatas, por ello planificamos y ejecutamos en esta unidad, la realización de diferentes actividades física que se realizaran en casa, en las cuales el niño pueda adquirir conocimientos, vivenciar sus habilidades y mantenerse activo, considerando la importancia de una buena alimentación, higiene personal para tener una mejor calidad de vida ante el covid19 y prevenir enfermedades crónicas que ocasiona el sedentarismo así mismo a través de la TIC vamos a motivar y orientar su proceso de aprendizaje. |

|  |
| --- |
| 1. **APRENDIZAJE ESPERADOS**
 |
| **TIEMPO** | **COMPETENCIAS** | **CAPACIDADES** | **INDICADORES** | **CAMPO TEMATICO** |
| del 21 de setiembre al 16 de octubre | **SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.** | CP1. Comprende su cuerpo.CP2. Se expresa corporalmente. | CP1. Mejora sus capacidades condicionales de fuerza a través de ejercicios guiados y focalizados. |  **CAPACIDADES CONDICIONALES O FÍSICAS**La fuerza |
| **ASUME UNA VIDA SALUDABLE.** | CP1. Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.CP2. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida | CP1. Utiliza los tiempos de recuperación para hidratarse en las clases virtuales de educación física. |
| **INTERACTUA A TRAVES DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES.** | CP1. Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.CP2. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. | CP1.Aprende jugando en familia utilizando sus capacidades condicionales como la fuerza. |
| * **Retroalimentación en el proceso de aprendizaje.**
 | Explica el proceso, los resultados obtenidos, las dificultades y los ajustes y cambios que realizó para alcanzar sus metas. |
| * **Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.**
 | Se organiza en su entorno utilizando estrategias y materiales como las TIC para el desarrollo objetivo sus retos. |

|  |
| --- |
| **V. TITULO DE SESIONES DE APRENDIZAJE.** |
| ***Sesión 1***¿Reconozco las capacidades condicionales, la fuerza? | ***Sesión 2***¿Exploro mi fuerza dinámica o fuerza resistencia? |
| ***Sesión 3***¿Exploro mi fuerza estática, isométrica o máxima? | ***Sesión 4***¿Exploro mi fuerza explosiva o fuerza de velocidad? |

|  |
| --- |
| **III TRIMESTRE** |
| Del: 21 de Setiembre al: 22 de Diciembre |
| **UD 6** | **UD 7** | **UD 8** | **Examen trimestral** |
| CAPACIDADES CONDICIONALES O FÍSICAS – LA FUERZA | CAPACIDADES CONDICIONALES O FÍSICAS – LA VELOCIDAD | CAPACIDADES CONDICIONALES O FÍSICAS – LA RESISTENCIA | Técnico - físico |
| 4 clases del 21 al 16 de octubre  | 4 clases | 4 clases | 1 clases |

|  |
| --- |
| 1. **MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR**
 |
| **Materiales** | **Bibliografía** |
| TIC, material de casa, etc. | *. Manual de educación física virtual.**.DCN.* |

|  |
| --- |
| **REFLEXIONES SOBRE LOS APRENDIZAJES** |
| **¿Qué avances tuvieron los estudiantes?** | **¿Qué dificultades tuvieron los estudiantes?** |
|  |  |
| **¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente unidad?** | **¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?** |
|  |  |

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Prof. Raúl Castro Paz Prof. Flavio Ygnacio Torres

 Docente Coordinador de Área