

## I. DATOS INFORMATIVOS

Institución Educativa : "Miguel Grau" de Abancay  
 Área : Educación Física  
 Ciclo : VI  
 Grado y Sección : 1ro A, B, C, D, E, F  
 Horas semanales : 3 horas  
 Docente :

## II. DESCRIPCIÓN - CARACTERIZACIÓN

### 2.1. Descripción de las características del contexto.

CARACTERIZACIÓN DEL CONTEXTO	NECESIDADES DE APRENDIZAJE
A nivel mundial, la globalización y la digitalización han transformado las dinámicas laborales y sociales, demandando habilidades como trabajo en equipo, comunicación efectiva y adaptabilidad. A nivel nacional, el sistema educativo enfrenta desafíos para formar ciudadanos críticos y activos, capaces de promover estilos de vida sostenibles. Además, la informalidad laboral y las limitaciones en oportunidades afectan la calidad de vida, resaltando la importancia de fomentar hábitos saludables desde temprana edad para mejorar bienestar y productividad futuros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promoción de estilos de vida saludables y activos.</li> <li>Fortalecimiento de habilidades sociales y de trabajo en equipo a través de la actividad física.</li> </ul>

### 2.2. Descripción de las características de los estudiantes.

CARACTERIZACIÓN DEL CONTEXTO	NECESIDADES DE APRENDIZAJE
Los estudiantes de 12 a 13 años atraviesan una etapa de transición hacia la adolescencia, con cambios físicos, biológicos, psicológicos y sociales clave. Físicamente, experimentan un rápido crecimiento, desarrollo muscular y mejora en la coordinación. Biológicamente, los cambios hormonales de la pubertad afectan su energía y percepción corporal. Socialmente, valoran las relaciones con amigos y buscan aceptación grupal, lo que influye en su autoestima y comportamiento. En contextos urbanos, están expuestos a tecnología y múltiples estímulos, lo que les permite conectarse globalmente pero también puede generar sedentarismo, estrés o presión por cumplir estándares irreales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecimiento de la autoestima y el bienestar integral a través de actividades físicas inclusivas.</li> <li>Desarrollo de habilidades sociales y resiliencia en entornos colaborativos</li> </ul>

### 2.3. Nivel de desarrollo de las competencias.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS CUANTITATIVOS	RESULTADOS CUALITATIVOS
<b>COMPETENCIA:</b>		
Criterio 1 ...	AD =	
Criterio 2 ...	A =	
Criterio 3 ...	B =	
	C =	
<b>COMPETENCIAS:</b>		
	AD =	
	A =	
	B =	
	C =	
<b>COMPETENCIAS:</b>		
	AD =	
	A =	



	B = C =	
--	------------	--

### III. CALENDARIZACIÓN

CALENDARIO ESCOLAR 2025		
Bloques	Duración	Fecha de inicio y fin
Primer bloque de semana de gestión	2 semanas	03 de marzo al 14 de marzo
Semana lectiva	9 semanas	17 de marzo al 16 de mayo
Segundo bloque de semana de gestión	1 semanas	19 de mayo al 23 de mayo
Semana lectiva	9 semanas	26 de mayo al 25 de julio
Tercer bloque de semana de gestión	2 semanas	28 de julio al 08 de agosto
Semana lectiva	9 semanas	11 de agosto al 10 de octubre
Cuarto bloque de semana de gestión	1 semanas	13 de octubre al 17 de octubre
Semana lectiva	9 semanas	20 de octubre al 19 de diciembre
Quinto bloque de semana de gestión	2 semanas	22 de diciembre al 31 de diciembre



#### IV. PROPÓSITOS DE ÁREA

COMPETENCIA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad		
ESTÁNDAR	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando relaciona cómo su imagen corporal y la aceptación de los otros influyen en el concepto de sí mismo.	Comprende su cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
Realiza habilidades motrices específicas, regulando su tono, postura, equilibrio y tomando como referencia la trayectoria de objetos, los otros y sus propios desplazamientos. Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.	Se expresa corporalmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual, postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividad física y representa secuencias de movimiento y gestos corporales propios de las manifestaciones culturales de su región.</li> <li>• Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento con diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas) para encontrarse consigo mismo y con los demás.</li> </ul>
COMPETENCIA: Asume una vida saludable		
Asume una vida saludable cuando comprende los beneficios que la práctica de actividad física produce sobre su salud, para mejorar su aptitud física y calidad de vida. Conoce su estado nutricional e identifica los beneficios nutritivos en los alimentos de su región, analiza la proporción adecuada de ingesta para mejorar su rendimiento físico y mental y analiza los hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.	Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Analiza la importancia de realizar ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación explicando su utilidad antes, durante y después de la práctica de actividad física y establece relaciones entre los principales trastornos posturales (escoliosis, cifosis y lordosis), de desplazamiento (mala pisada, caída, cruce de piernas) y alimenticios (bulimia, anorexia, obesidad) para prevenirlos.</li> </ul>
Adopta posturas adecuadas en desplazamientos, saltos y lanzamientos para evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana. Realiza prácticas que ayuden a mejorar sus capacidades físicas con las que regula su esfuerzo controlando su frecuencia cardíaca y respiratoria, al participar en sesiones de actividad física de diferente intensidad.	Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Incorpora nuevas prácticas de higiene personal al tomar conciencia de los cambios (físicos, orgánicos, psicológicos) que experimenta su cuerpo en la práctica de actividad física y en la vida cotidiana.</li> </ul>
COMPETENCIA: Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices con autonomía en situaciones que no le son favorables y asume con una actitud de liderazgo los desafíos propios de la práctica de actividades físicas, experimentando el placer y disfrute que ellas representan.	Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interactúa con sus compañeros en diversos entornos, y se relaciona asertivamente valorando el juego como manifestación social y cultural de los pueblos y evitando la discriminación en la práctica de actividades lúdicas y deportivas.</li> <li>• 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.</li> </ul>



Formula y aplica estrategias para solucionar problemas individuales colectivos, incorporando elementos técnicos y tácticos pertinentes y adecuándose a los cambios que se dan en la práctica. Analiza los posibles aciertos y dificultades ocurridos durante la práctica para mejorar la estrategia de juego.	Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica estrategias ofensivas y defensivas colectivas utilizando los fundamentos en juegos predeportivos y deportivos, adecuándose a las variaciones del entorno, las reglas y la incorporación de habilidades motrices específicas propias de los deportes.</li> </ul>
---	--	---

## V. ORGANIZACIÓN DE LOS PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

CONTEXTO	COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	UNIDAD	ENFOQUES TRANSVERSALES
<b>PRIMER BIMESTRE</b>					
Sedentarismo digital y baja actividad física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende su cuerpo</li> <li>• Se expresa corporalmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afianza habilidades motrices específicas (coordinación, fluidez, armonía) en actividades predeportivas.</li> <li>• Expresa emociones con movimientos y ritmo.</li> </ul>	<b>UNIDAD 1: Mi cuerpo, mi identidad</b>	Enfoque de derecho y del bien común
	Asume una vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explica el bienestar que le produce la actividad física.</li> <li>• Aplica hábitos de higiene antes y después de la práctica.</li> </ul>		
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> <li>• Crea y aplica estrategias y tácticas de juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interactúa con respeto y responsabilidad en juegos.</li> <li>• Aplica estrategias básicas de juego.</li> </ul>		
<b>SEGUNDO BIMESTRE</b>					
Hábitos alimenticios poco saludables en la adolescencia	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende su cuerpo</li> <li>• Se expresa corporalmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regula su cuerpo al desplazarse con conciencia postural.</li> <li>• Se expresa corporalmente a través de mímica y gestos.</li> </ul>	<b>UNIDAD 2: Me cuido y cuido a los demás</b>	Enfoque intercultural
	Asume una vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>• Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analiza causas de lesiones y aplica ejercicios preventivos.</li> <li>• Mejora su esfuerzo físico controlando ritmo cardiaco y respiración.</li> </ul>		
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> <li>• Crea y aplica estrategias y tácticas de juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promueve la inclusión y el cuidado mutuo en juegos.</li> <li>• Adapta estrategias de juego a reglas y roles asignados.</li> </ul>		
<b>TERCER BIMESTRE</b>					



Dificultades en el control emocional durante la práctica deportiva	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica movimientos con ritmo, control y expresividad en secuencias.</li> <li>Interpreta sensaciones corporales y las expresa con materiales.</li> </ul>	UNIDAD 3: Juego, expreso y aprendo	Enfoque de la excelencia
	Asume una vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evalúa su rendimiento físico y propone mejoras.</li> <li>Integra rutinas de cuidado en su día a día.</li> </ul>		
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> <li>Crea y aplica estrategias y tácticas de juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muestra liderazgo positivo en juegos colectivos.</li> <li>Crea estrategias motoras con sus compañeros.</li> </ul>		
<b>CUARTO BIMESTRE</b>					
Incumplimiento de normas y en juegos y actividades deportivas	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> <li>Se expresa corporalmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordina movimientos en actividades de mayor intensidad.</li> <li>Representa mensajes sobre salud usando su cuerpo.</li> </ul>	UNIDAD 4: Vida activa, mente sana	Enfoque orientación al bien común
	Asume una vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</li> <li>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexiona sobre sus hábitos y decide cambios positivos.</li> <li>Realiza pruebas físicas y evalúa sus progresos.</li> </ul>		
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</li> <li>Crea y aplica estrategias y tácticas de juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asume roles con empatía y responsabilidad.</li> <li>Propone y adapta reglas para juegos cooperativos.</li> </ul>		



## VI. MATERIALES Y RECURSOS EDUCATIVOS

### 6.1 Materiales didácticos:

- ...

### 6.2 Recursos educativos:

- ...

## VII. EVALUACIÓN

TIPO	INSTRUMENTO	PROPÓSITO
Diagnóstica	Rúbrica de evaluación	Establecer el nivel de logro alcanzado en el año previo.
Formativa	Ficha de observación	Recoger información para retroalimentar.
Sumativa	Rúbrica de evaluación	Dar una valoración específica al nivel de logro alcanzado.

Abancay, mayo de 2025

.....  
Prof.

.....  
Prof.

.....  
Prof.



## UNIDAD DE APRENDIZAJE N°1

### I. DATOS INFORMATIVOS

Área : EDUCACION FISICA  
Grado y Sección : PRIMERO A, B, C, D, E, F.  
Duración : .semanas / 3horas  
Docente : DORIS SERRRANO LEON

### II. TÍTULO DE LA UNIDAD

**“CONOCIENDO MIS HABILIDADES”**

### III. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

"Nos preparamos para los Juegos Deportivos Internos"

Contexto:

Los estudiantes del primer grado de secundaria participarán en los Juegos Deportivos Internos de la institución educativa. Esta actividad busca fomentar la participación activa, el trabajo en equipo, la sana competencia y el respeto por las reglas y por los compañeros.

Situación:

Los docentes de Educación Física han invitado a los estudiantes a organizarse y prepararse para competir en diversas disciplinas deportivas como fútbol, vóley, atletismo ,basquetbol, balonmano, tenis de mesa ,ajedre ,natación. Para ello, deberán aprender y practicar técnicas básicas, reglas del juego, estrategias de equipo y hábitos de vida saludable. y reflexionarán sobre valores como el respeto, la solidaridad y la perseverancia.

El Propósito es Lograr que los estudiantes se involucren activamente en la preparación y participación de los Juegos Deportivos Internos, desarrollando habilidades motrices, sociales y emocionales a través del deporte, valorando la importancia del trabajo en equipo y la convivencia pacífica.

Sobre la participación y el trabajo en equipo:

¿Por qué es importante participar activamente en los Juegos Deportivos Internos?

¿Qué actitudes deben tener los integrantes de un equipo para lograr un buen desempeño?



¿Cómo podemos fomentar el respeto y la inclusión dentro de nuestro equipo?

III. *PROPÓSITOS, CRITERIOS, EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN*

COMPETENCIA /CAPACIDAD	DESEMPEÑOS PRECISADOS	CRITERIO DE EVALUACION	INSTRUMENTO DE EVALUACION
<p><b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b></p> <p>-Comprende su cuerpo</p> <p>-Se expresa corporalmente</p>	<p>-Afianza habilidades motrices específicas (coordinación, fluidez, armonía) en actividades predeportivas.</p> <p>-Expresa emociones con movimientos y ritmo.</p>	<p>Demuestra coordinación, fluidez y armonía en sus movimientos al lanzar, correr y esquivar. Durante actividades rítmicas,</p> <p>El estudiante utiliza su cuerpo para expresar alegría, entusiasmo y otras emociones, adaptando sus movimientos al ritmo y mostrando conciencia corporal</p>	<p>Rubrica de habilidades motrices y específicas</p> <p>registro anecdótico</p>
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <p>-Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</p> <p>-Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p>	<p>-Explica el bienestar que le produce la actividad física.</p> <p>- Aplica hábitos de higiene antes y después de la práctica</p>	<p>En resumen, he experimentado el bienestar que produce llevar una vida activa y saludable, y he aprendido a cuidar de mi cuerpo de forma más consciente.</p>	<p>Lista de cotejo</p>
<p><b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</b></p> <p>-Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</p> <p>-Crea y aplica estrategias y tácticas de juego</p>	<p>-Interactúa con respeto y responsabilidad en juegos.</p> <p>-Aplica estrategias básicas de juego.</p>	<p>he mejorado mi manera de relacionarme con mis compañeros a través de actividades deportivas. Al participar en juegos grupales, he puesto en práctica mis habilidades sociomotrices como la coordinación, el equilibrio, la velocidad y el trabajo en equipo.</p> <p>Estas experiencias me han permitido desarrollar no solo habilidades físicas, sino también valores importantes como el respeto, la responsabilidad y el trabajo en equipo.</p>	<p>Guía de observación de actitudes Inclusivas durante los juegos</p>
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>	<b>VALORES, ACCIONES Y ACTITUDES OBSERVABLES</b>		
<p>Enfoque de derecho y del bien común</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equidad y justicia.</li> <li>• Solidaridad.</li> <li>• Empatía.</li> <li>• Responsabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición a reconocer a que, ante situaciones de inicio diferentes, se requieren compensaciones a aquellos con mayores dificultades.</li> <li>• Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.</li> <li>• Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición</li> </ul>	<p>Lista de cotejo</p>



		para apoyar y comprender sus circunstancias. • Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.	
--	--	--	--

IV. RECURSOS Y MATERIALES

VI. MATERIALES Y RECURSOS EDUCATIVOS

6.1 Materiales didácticos:

- Balones y pelotas : De diferentes tamaños y pesos según la actividad (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.).
- Conos y marcadores : Para delimitar espacios, crear circuitos o señalar puntos de referencia.
- Colchonetas : Para actividades de gimnasia, estiramientos o ejercicios de suelo.
- Aros y cuerdas : Para desarrollar habilidades motoras, coordinación y juegos específicos.

. entrenamiento.

- Cronómetros y pulsómetros : Para medir tiempos, rendimiento físico o frecuencia cardíaca durante las actividades.
- Juegos de dianas y porterías portátiles: Para actividades de precisión y deportes recreativos.
  - Currículo nacional de evaluación básica MINEDU 2017
  - Programación curricular de educación secundaria MINEDU 2017

Abancay, abril del 2025

.....  
Prof.

.....  
Prof.

## UNIDAD DE APRENDIZAJE N°2

I.-DATOS INFORMATIVOS

Área : EDUCACION FISICA  
 Grado y Sección : PRIMERO A, B, C, D, E, F.  
 Duración : .semanas / 3horas  
 Docente : DORIS SERRRANO LEON

II.-TÍTULO DE LA UNIDAD

**"Nos activamos para enfrentar el friaje con movimiento y salud"**

**III.- SITUACION SIGNIFICATIVA:**

Durante la temporada de friaje en nuestra comunidad, muchas personas, especialmente niños y adultos mayores se ven afectados por enfermedades respiratorias debido al descenso de la temperatura, la mala alimentación y la falta de actividad física. En este contexto, como estudiantes, tomamos conciencia de la importancia de mantenernos activos, cuidar nuestra postura, higiene y alimentación para fortalecer nuestro sistema inmunológico y promover una vida saludable en épocas de frío.

A partir de esta realidad, organizaremos actividades físicas adaptadas al clima (como calentamiento prolongado, juegos activos, ejercicios de respiración y estiramiento), además de campañas escolares para promover hábitos saludables frente al friaje: uso adecuado de ropa, alimentación rica en vitaminas, hidratación y prácticas de higiene.

¿Qué sabes sobre el friaje y cómo afecta a nuestra salud?

¿Qué enfermedades son comunes en época de frío? ¿Cómo podríamos prevenirlas?

¿Por qué crees que es importante moverse o hacer ejercicio durante el friaje?

**“PROPÓSITOS, CRITERIOS, EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

COMPETENCIAS /CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	CRITERIOS DE EVALUACION	INSTRUMENTO DE EVALUACION
<p><b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b></p> <p>-Comprende su cuerpo</p> <p>-Se expresa corporalmente</p>	<p>Regula su cuerpo al desplazarse con conciencia postural.</p> <p>Se expresa corporalmente a través de mímica y gestos.</p>	<p>Regula sus desplazamientos manteniendo el control postural de su cuerpo de acuerdo a las actividades propuestas, y utiliza mímica y gestos de manera intencionada para expresar emociones, ideas o situaciones..</p> <p>Utiliza su cuerpo con intención expresiva, comunicando emociones, ideas o situaciones a través de mímica y gestos durante actividades corporales.</p>	<p>Lista de cotejo</p>
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <p>-Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</p> <p>-Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p>	<p>Analiza causas de lesiones y aplica ejercicios preventivos.</p> <p>Mejora su esfuerzo físico controlando ritmo cardiaco y respiración</p>	<p>Realizan una auto evaluación sincera de sus hábitos actuales con relación con la actividad física (tiempo de ejercicio, tipo de actividades) alimentación (frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos ingesta de agua)postura(al sentarse ,al usar dispositivos electrónicos ) e</p>	<p>Lista de cotejo</p>



		higiene corporal(hábitos de aseo y descanso.	
<p><b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</b></p> <p>-Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</p> <p>-Crea y aplica estrategias y tácticas de juego</p>	<p>Promueve la inclusión y el cuidado mutuo en juegos.</p> <p>Adapta estrategias de juego a reglas y roles asignados</p>	<p>En equipos (de número de integrantes según el deporte) van a participar en el torneo "juego limpio y estratégico "su objetivo no es solo ganar si no demostrar cómo se relacionan positivamente con sus compañeros y oponentes ,y como aplican estrategias para alcanzar sus metas en el juego.</p>	<p>Guía de observación de actitudes</p> <p>Inclusivas durante los juegos</p>
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>	<b>VALORES, ACCIONES Y ACTITUDES OBSERVABLES</b>		
Enfoque ambiental	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solidaridad planetaria y equidad intergeneracional.</li> <li>• Justicia y solidaridad.</li> </ul> <p>Respeto a toda forma de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición para colaborar con el bienestar y la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras, así como con la naturaleza asumiendo el cuidado del planeta.</li> <li>• Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.</li> </ul> <p>Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.</p>	Lista de cotejo

**V.-RECURSOS Y MATERIALES**

**MATERIALES Y RECURSOS EDUCATIVOS**

**5.1 Materiales didácticos:**

- Balones y pelotas : De diferentes tamaños y pesos según la actividad (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.).
- Conos y marcadores : Para delimitar espacios, crear circuitos o señalar puntos de referencia.
- Picas o bastones : Para trabajar ejercicios de equilibrio, ritmo o coreografías.
- Tablas de ejercicios : Guías impresas o digitales con rutinas específicas para calentamiento, estiramientos o entrenamiento.
- Cronómetros y pulsómetros : Para medir tiempos, rendimiento físico o frecuencia cardíaca durante las actividades.

**6.2 Recursos educativos:**

- Espacios naturales: Parques, canchas al aire libre, senderos o playas para realizar actividades físicas en un entorno diferente.



- Música: Canciones o ritmos para coreografías, sesiones de aeróbicos o actividades lúdicas.

Abancay, mayo del 2025

.....  
Prof.

.....  
Prof.

## UNIDAD DE APRENDIZAJE N°3

### *I.-DATOS INFORMATIVOS*

Área : EDUCACION FISICA  
Grado y Sección: PRIMERO A, B, C, D, E, F.  
Duración : .semanas / 3horas  
Docente : DORIS SERRRANO LEON

### *II.-TÍTULO DE LA UNIDAD*

**"REALIZANDO ACTIVIDADES CON CARIÑO PARA MI COLEGIO"**

### **III.- SITUACION SIGNIFICATIVA**

Cada año los estudiantes de la I.E MIGUEL GRAU esperan con algarabía y expectativa su aniversario institucional, pues los días previos construyen sus alegorías tomando en cuenta la evolución de especies, este año hay más expectativa porque las alegorías además de ser vistosas fosforescentes, deberán tener movimiento además irá acompañado por una estampa o danza que contextualice a la población de esa época, para ello los estudiantes se preguntan:

¿Para que tenga movimiento que principios podríamos utilizar?....

¿Que materiales serían los adecuados considerando la trayectoria del recorrido?

**"PROPÓSITOS, CRITERIOS, EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**



COMPETENCIAS /CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	CRITERIOS DE EVALUACION	INSTRUMENTO DE EVALUACION
<p><b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b></p> <p>-Comprende su cuerpo</p> <p>-Se expresa corporalmente</p>	<p><b>Aplica</b> movimientos con ritmo, control y expresividad en secuencias.</p> <p><b>Interpreta</b> sensaciones corporales y las expresa con materiales.</p>	<p><b>Describe</b> sensaciones corporales como el cansancio, la relajación o la tensión, y las relaciona con la actividad física que realiza.</p> <p>.</p> <p><b>Adapta</b> su movimiento (velocidad, fuerza y dirección) para expresar diferentes emociones o personajes.</p>	<p>Lista de cotejo</p>
<p><b>Asume una vida saludable</b></p> <p>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</p> <p>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida..</p>	<p><b>Evalúa</b> su rendimiento físico y propone mejoras</p> <p><b>Integra</b> rutinas de cuidado en su día a día.</p>	<p><b>Reconoce los beneficios:</b> Puede identificar al menos un beneficio de cada hábito saludable (ej. el ejercicio fortalece el corazón, una buena higiene previene enfermedades).</p> <p><b>Adopta posturas correctas:</b> Muestra una postura adecuada al sentarse en el pupitre y al realizar ejercicios, demostrando consciencia corporal.</p>	<p>Lista de cotejo</p>
<p><b>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</b></p> <p>-Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices</p> <p>-Crea y aplica estrategias y tácticas de juego</p>	<p><b>Muestra</b> liderazgo positivo en juegos colectivos.</p> <p><b>Crea</b> estrategias motoras con sus compañeros.</p>	<p>El alumno se integra en las actividades y juegos, mostrando una disposición para colaborar con sus compañeros, respetando las normas del juego y a sus compañeros, demostrando una actitud positiva.</p> <p>.</p> <p>El alumno ajusta sus movimientos y decisiones en función de lo que hacen sus compañeros y oponentes. Por ejemplo, cambia de posición para apoyar a un compañero que lo necesita.</p>	<p>Guía de observación de actitudes</p> <p>Inclusivas durante los juegos</p>
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>	<b>VALORES, ACCIONES Y ACTITUDES OBSERVABLES</b>		
<p>Enfoque ambiental</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solidaridad planetaria y equidad intergeneracional.</li> <li>• Justicia y solidaridad.</li> </ul> <p>Respeto a toda forma de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición para colaborar con el bienestar y la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras, así como con la naturaleza asumiendo el cuidado del planeta.</li> <li>• Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficio de todas las personas, así como de los sistemas,</li> </ul>	<p>Lista de cotejo</p>



		instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.  Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.	
--	--	---	--

**V.-RECURSOS Y MATERIALES**

**MATERIALES Y RECURSOS EDUCATIVOS**

**5.1 Materiales didácticos:**

- Balones y pelotas : De diferentes tamaños y pesos según la actividad (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.).
- Conos y marcadores : Para delimitar espacios, crear circuitos o señalar puntos de referencia.
- Picas o bastones : Para trabajar ejercicios de equilibrio, ritmo o coreografías.
- Tablas de ejercicios : Guías impresas o digitales con rutinas específicas para calentamiento, estiramientos o entrenamiento.
- Cronómetros y pulsómetros : Para medir tiempos, rendimiento físico o frecuencia cardíaca durante las actividades.

**6.2 Recursos educativos:**

- Espacios naturales: Parques, canchas al aire libre, senderos o playas para realizar actividades físicas en un entorno diferente.
- Música: Canciones o ritmos para coreografías, sesiones de aeróbicos o actividades lúdicas.

Abancay, agosto del 2025

.....  
Prof.

.....  
Prof.

