

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°2

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1: “Recuperamos nuestros movimientos y fortalecemos nuestra convivencia organizando el Festival Deportivo”

TITULO DE LA SESIÓN: Relaciono mi condición física con mi salud.

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	CONDESUYOS	I.E.	JOSÉ SIMEÓN TEJEDA
NIVEL	Secundario	SEMANA	1
CICLO	VII	DURACIÓN	3 Horas pedagógicas
ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	30 marzo al 01 de abril de 2026
GRADO/SECC	3° y 4° ÚNICA	DOCENTE	MILENI COA NEYRA

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

PROPÓSITO	Reconocer la importancia de la actividad física en el cuidado de su salud.
EVIDENCIA	Relación de actividades físicas reconociendo su importancia en el cuidado de la salud.
COMPETENCIA	Asume una vida saludable.
CAPACIDADES	<ul style="list-style-type: none">• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.
DESEMPEÑOS	Establece soluciones a situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos como elementos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva tomando en cuenta las características de cada integrante del equipo y mejoren su sentido de pertenencia e identidad al grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Lista de Cotejo):

- Reconoce los diferentes tipos de actividad física y expresé sus beneficios para la salud.
- **Practica e incorpora los tipos de actividad física en su rutina diaria, valorando su esfuerzo y ejercitándose responsablemente.**
 - Identifique la actividad física y los hábitos saludables para mi salud.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES / ACCIONES
----------------------------	------------------------

SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TIC		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Personaliza entornos virtuales. ✓ Gestiona información del entorno virtual. ✓ Interactúa en entornos virtuales. ✓ Crea objetos virtuales en diversos formatos (ej. registro digital de su juego).
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Define metas de aprendizaje claras para la sesión. ✓ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas (creación del juego). ✓ Monitorea y ajusta su desempeño durante la práctica física.
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	Los estudiantes deliberan sobre el derecho al agua y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para realizarlo (especialmente relevante tras la actividad física e hidratación).
Orientación al Bien Común	Equidad y justicia	Los estudiantes reconocen que existen desigualdades de origen que impiden el goce de los derechos y trabajan por construir una convivencia justa durante el Festival Deportivo.
Ambiental	Justicia y Solidaridad	Los estudiantes proponen acciones individuales y colectivas para el cuidado y gestión sostenible del agua dentro de la institución y la comunidad de Andaray.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

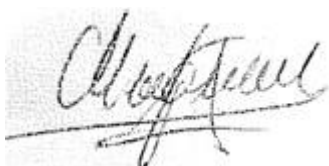
MOMENTOS	ESTRATEGIAS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • El docente mediante la acción motivada busca despertar el interés de los estudiantes rescatando los saberes previos con los que cuentan los y las estudiantes • El docente, saluda a los estudiantes y se presenta. • El docente y los estudiantes acuerdan normas para la interacción en el trabajo: escucharse atentamente, esperar turnos para participar, entre otros • Levantamos la mano para participar. • Respetamos las opiniones de los demás. • Se les pregunta cómo están emocionalmente y se les recuerda realizar los hábitos deportivos, comer saludable, leer, realizar sus actividades lúdicas y sobre todo la salud mental. <p>El docente inicia su actividad realizando movimientos articulares y de calentamiento y luego los ejercicios de estiramientos para estar preparados para el desarrollo de las actividades en esta sesión de aprendizaje</p>	15 min
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ • Luego de leer el texto y observar los videos los estudiantes responden lo siguiente: <p>¿Cuál es la relación que hay entre la actividad física y la salud?</p> <p>¿Qué nutrientes necesita nuestro organismo para mantenerse saludable?</p> <p>¿Por qué es importante ejercitarse y mejorar la condición física?</p> <p>¿Qué hábitos saludables debes practicar en tu vida diaria?</p>	65 min

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A continuación, dan la vuelta a la canchita para calentar ✓ Reflexionamos respondiendo las siguientes preguntas: ¿Qué ha pasado con tu respiración y los latidos de tu corazón durante el trabajo físico en las estaciones y en el descanso entre cada serie? ¿Por qué crees que la ejercitación en circuito y la práctica de hábitos saludables benefician tu salud? ✓ A continuación, el docente indica: Usa tu imaginación y elabora tu propio circuito de ejercicios para mejorar tu condición física y practicar con tus compañeros. Debes organizarlo con seis estaciones y ejercicios diferentes a los practicados y comer saludable para tener un mejor físico en la carrera al dar la vuelta al circuito. 	
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Ahora regresan a la calma realizando ejercicios de relajación. • Reflexión final: ¿Cómo te has sentido al practicar esta actividad? ¿Qué aprendiste hoy? • El docente finaliza la sesión solicitando respondan el cuadro de autoevaluación donde manifestaran sus logros durante la sesión de aprendizaje (Lo logré, Estoy en proceso, Necesito mejorar) en base a los criterios de evaluación planteados en nuestra actividad con la finalidad de lograr el RETO de la actividad. • El docente también menciona respondan las preguntas Metacognición: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Por qué es importante lo aprendido? ¿Para qué nos sirve lo aprendido? ¿Qué más necesito aprender para mejorar? <p>El docente da por concluida la sesión y los anima a los estudiantes seguir adelante.</p>	10 min

IV. RECURSOS Y BIBLIOGRAFÍA

MATERIALES Y RECURSOS	BIBLIOGRAFÍA
<ul style="list-style-type: none"> • Banderitas de colores. • Silbato y cronómetro. • Balones u objetos similares. • Conos o latas de la zona. 	<ul style="list-style-type: none"> • Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB). • Guía de Educación Física - MINEDU. • Manual de juegos motores para secundaria.

Andaray, 23 de marzo del 2026



.....
LIC. MILENI COA NEYRA

DOCENTE

.....
LIC. OSCAR GUEVARA FLORES

DIRECTOR