

Educación Física

1°



UNIDAD DE APRENDIZAJE N°8

“Me cuido promoviendo acciones que nos ayuden a conservar la biodiversidad”

I.E. N° 41511 "LIBERTADORES DE AMÉRICA "

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Institución Educativa : N° 41511 "Libertadores de América"
- 1.2. Área Curricular : Educación Física
- 1.3. Ciclo : III
- 1.4. Grado y Sección : 1° A y B
- 1.5. Duración : 4 semanas, Del 24 de noviembre al 19 de diciembre
- 1.6. Docentes responsables : Cesar Rojas Jara

II. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:

PROBLEMA/NECESIDAD/ OPORTUNIDAD DEL CONTEXTO	SITUACIÓN SIGNIFICATIVA
<ul style="list-style-type: none"> • Contaminación ambiental • Hábitos inadecuados de cuidado de la salud • Cultura de reciclaje 	<p>Cesar es un docente de la I.E. N° 41511 "Libertadores de América", se dirige a sus estudiantes del 1° grado y les comenta lo siguiente: "Cada día, nuestro planeta se contamina más debido a la gran cantidad de basura que producimos. El ser humano descarta muchos productos que podrían ser reusados o reciclados, y que terminan en los vertederos de basura sin un adecuado tratamiento, en las actividades que realizamos diariamente, utilizamos botellas, papeles, cartón, y más elementos que, con su uso y desecho constante, terminan contaminando el medioambiente. Y ello nos ha llevado a contaminar ríos, mares, el aire, los campos en donde se cultivan nuestros alimentos, entre otros".</p> <p>Los estudiantes escuchan atentamente y luego comentan:</p> <p>Juan: "Profesor, por mi casa la gente bota la basura a la calle y huele feo"</p> <p>Mayra: "Por mi casa hay un río, mi abuelito me contó que antes se podía ir a pescar, ahora ya no, está sucio el río"</p> <p>Rodrigo: "Profesor, al lado de mi casa hay una fábrica, bota mucho humo por un tubo largo, mi mamá me dice que ese humo contamina"</p> <p>Noelia: "Profesor mi mamá recolecta botellas de las calles, a veces voy a ayudarla"</p> <p>El docente Cesar los escucha atentamente y luego menciona: "algunos de los materiales que tenemos en casa podrían ser reusados para realizar juegos motrices y actividades que cuiden nuestra salud. Por ejemplo, las botellas de plástico de las bebidas gaseosas las podemos reusar para elaborar conos; los palos de escoba los usaríamos como bastones; los periódicos como colchonetas; las guías telefónicas como steps; y así, podemos reusar muchos otros materiales que usualmente desechamos.</p> <p>Niños y niñas, como ven, ustedes también pueden ser protectores del medioambiente si practican las 3R de la ecología. Es decir, si reduces, reutilizas y reciclas, estás dando una segunda vida a algunos materiales que normalmente botas al tacho de la basura.</p> <p>Frente a esta situación se plantea la pregunta siguiente: <i>¿De qué forma podrías reusar material desechable y utilizarlo en la práctica de juegos y desarrollo de tus habilidades motrices y físicas?</i></p>



I.E. N° 41511 "LIBERTADORES DE AMÉRICA "

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:

3.1. PROPÓSITO

PROPÓSITO	RETO
En esta unidad experiencia de aprendizaje los estudiantes identificarán los cambios que experimenta su cuerpo cuando se realiza actividad física. Así mismo, tomarán conciencia del cuidado del medio ambiente al elaborar y realizar las actividades físicas con material reusado.	<i>¿De qué forma podrías reusar material desechable y utilizarlo en la práctica de juegos y desarrollo de tus habilidades motrices y físicas?</i>

3.2. ENFOQUE TRANSVERSAL

Enfoque	Valores	Actitudes
<u>AMBIENTAL</u>	SOLIDARIDAD PLANETARIA Y EQUIDAD INTERGENERACIONAL.	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.
	JUSTICIA Y SOLIDARIDAD	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.

3.3. COMPETENCIA TRANSVERSAL

Competencia	Desempeños
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TICs.	Integra aplicaciones y objetos virtuales en sus actividades en el entorno virtual observando cambios y efectos para reutilizarlos en otras situaciones similares.
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Entiende que debe organizarse y que lo planteado incluya acciones de duración breve para realizar la tarea.

3.4. ORGANIZACIÓN DE LAS COMPETENCIAS Y DESEMPEÑOS

Competencias	Estándar de la competencia	Capacidades	Desempeños	Criterios
Asume una vida saludable.	<i>Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta personal y familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividades físicas, recreativas y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado. Participa regularmente en la práctica de actividades lúdicas identificando su ritmo cardíaco, respiración y sudoración; utiliza prácticas de activación corporal y psicológica antes de la actividad lúdica.</i>	<ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura, higiene corporal y del ambiente y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<p>Reconoce los alimentos de su dieta familiar y las posturas que son beneficiosas para su salud en la vida cotidiana y en la práctica de actividades lúdicas.</p> <p>Realiza con autonomía prácticas de cuidado ambiental al realizar actividad física.</p>	Elabora y utiliza materiales reciclados.
				Comprende cómo afecta la contaminación al planeta.
				Reconoce alimentos nutritivos en su dieta familiar.
				Identifica y adopta posturas adecuadas en su día a día.
				Realiza ejercicios físicos utilizando materiales reciclados.
Interactúa a través de sus Habilidades socio motrices.	<i>Interactúa al aceptar al otro como compañero de juego y busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común y muestra una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes; expresa su posición ante un conflicto con intención de resolverlo y escucha la posición de sus compañeros en los diferentes tipos de juegos. Resuelve situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participa en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno, para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices. Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Asume roles y funciones de manera individual y dentro de un grupo interactuando de manera espontánea en actividades lúdicas y disfruta de la compañía de sus pares para sentirse parte del grupo.</p>	Asume roles en el grupo.
				Interactúa de manera asertiva.
				Interactúa y disfruta realizar las actividades físicas y/o ejercicios físicos.
				Se siente parte del grupo.

I.E. N° 41511 "LIBERTADORES DE AMÉRICA "

3.5. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

EMANA	FECHAS	SESIONES			CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTR.
		N°	T°	Nombre de sesiones y propósitos		
1ra	Del 24 al 27 de noviembre	1	90'	<p>Presentación del proyecto: "¿Qué experiencia vas a vivir?" En la sesión 1 se presenta la experiencia y se invita a reflexionar sobre los propósitos planteados.</p> <p>Sesión 1: Nos movemos utilizando diferentes materiales reciclados. En esta sesión, los estudiantes se mueven de manera libre y exploratoria al realizar actividades físicas variadas, manipulando diversos materiales reciclados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interactúa y disfruta realizar las actividades físicas y/o ejercicios físicos. • Se siente parte del grupo. 	Lista de cotejo Rúbrica Escala de valoración
		2	45'	<p>Sesión 2: Me organizo y elaboro un material para educación física. En esta sesión, los estudiantes se organizan, plantean y elaboran diferentes materiales con reciclaje.</p>		
2da	Del 01 al 05 de diciembre	3	90'	<p>Sesión 3: Corro, salto, juego y me alimento cuidando el medioambiente. En esta sesión, la o el estudiante realiza movimientos coordinados como correr y saltar. Los realiza con confianza y utilizando el material que elabora con material desechable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprende cómo afecta la contaminación al planeta. • Interactúa de manera asertiva. • Reconoce alimentos nutritivos en su dieta familiar. 	
		4	45'	<p>Sesión 4: Utilizo mi material reciclado y contribuyo con el cuidado del medio ambiente. En esta sesión, la o el estudiante utiliza los materiales reusados que ha elaborado. Se pone de acuerdo con sus compañeros para el uso y la adecuación del espacio.</p>		
3ra	Del 08 al 12 de diciembre	5	90'	<p>Sesión 5: Demuestro mis habilidades utilizando mi material reciclado. En esta sesión, la o el estudiante realiza ejercicios y actividades físicas, utiliza los materiales reciclados que ha elaborado. Se pone de acuerdo con sus compañeros para el uso y la adecuación del espacio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza ejercicios físicos utilizando materiales reciclados. • Interactúa y disfruta realizar las actividades físicas y/o ejercicios físicos. 	
		6	45'	<p>Sesión 6: Me organizo en equipos y utilizamos un material reciclado e identificamos posturas inadecuadas. En esta sesión los estudiantes se organizan y plantean diferentes actividades a realizar con el uso de materiales reciclados. Así mismo, reconocen posturas que afectan su estructura ósea.</p>		
4ta	Del 18 al 19 de diciembre	7	90'	<p>Sesión 7: Realizo un circuito de habilidades motrices con material reciclado. En esta sesión, la o el estudiante construye un circuito de habilidades motrices con los materiales que elaboró.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza ejercicios físicos utilizando materiales reciclados. • Asume roles en el grupo. 	
		8	45'	<p>Sesión 8: ¡Evaluamos nuestros aprendizajes y elaboramos compromisos! En esta sesión, proponemos una ficha para que la o el estudiante se autoevalúe sobre los procesos seguidos y los aprendizajes desarrollados. De esta manera, puede ser capaz de identificar sus logros y aspectos a mejorar.</p>		



Mag. Angel Weller Mamani Cuevas
DIRECCIÓN
DIRECCIÓN

San Juan de Chorunga, noviembre del 2025

PROF. CESAR ROJAS JARA