

UNIDAD N°1: "Recuperamos nuestros movimientos y fortalecemos nuestra convivencia organizando el Festival Deportivo"

1.-DATOS INFORMATIVOS:

I.E.	JOSÉ SIMEÓN TEJEDA				
DIRECTOR (A)	OSCAR GUEVARA FLORES				
DOCENTE	MILENI COA NEYRA				
ÁREA	Educación Física.			NIVEL	SECUNDARIA
CICLO	VII	GRADO	3°4°	SECCIÓN	UNICA
FECHA DE INICIO	16/03/2026		FECHA DE TERMINO	17/04/2026	

1. A CERCA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 01

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA	<p>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA N°1: "Recuperamos nuestros movimientos y fortalecemos nuestra convivencia organizando el Festival Deportivo"</p> <p>En el distrito de Andaray, el inicio del año escolar coincide con la llegada de la Semana Santa, una época de profunda reflexión y tradición. Los estudiantes de la I.E. José Simeón Tejada, quienes diariamente demuestran su fuerza y resistencia en las faenas de agricultura y ganadería, regresan a las canchas deportivas con entusiasmo. Sin embargo, tras las vacaciones, es necesario que cada estudiante reconozca su estado físico actual para evitar lesiones durante las actividades de mayor intensidad. Lamentablemente, en nuestra comunidad observamos que las festividades a veces se ven empañadas por el consumo excesivo de alcohol, una problemática que no solo deteriora la salud física (afectando el hígado, el corazón y los reflejos), sino que también genera conflictos y rompe la armonía familiar. Ante esto, la Educación Física se presenta como la mejor alternativa: un cuerpo sano y una mente enfocada en el deporte son los mejores escudos contra el alcoholismo. Al organizar nuestro Festival Deportivo, buscamos demostrar que la verdadera convivencia se logra a través del juego limpio y el respeto, celebrando la vida con energía y no con excesos.</p> <p>El Reto: Como estudiantes deportistas de Andaray, nos planteamos los siguientes desafíos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué condición se encuentran mis capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) después del verano y cómo puedo evaluarlas de forma segura? • ¿De qué manera el consumo de alcohol afecta directamente mi rendimiento deportivo, mi coordinación motriz y mi salud a largo plazo? • ¿Cómo podemos organizar un Festival Deportivo que promueva la sana convivencia y el mensaje de "Cero Alcohol" durante la Semana Santa en nuestro colegio?
PROPÓSITO DE LA UNIDAD	<p>Conocer y practicar los tipos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud, que contribuirán al mejoramiento del rendimiento físico y reconocer cómo esta influye positivamente en tu estado de salud.</p>

RETO DE LA UNIDAD:	¿Cómo podemos organizar un Festival Deportivo que promueva la sana convivencia y el mensaje de "Cero Alcohol" durante la Semana Santa en nuestro colegio?
POSIBLE PRODUCTO DE LA UNIDAD	Test de Capacidades Físicas Ejecución y registro de pruebas de campo (Test de Cooper adaptado a la altura, test de abdominales, flexibilidad de tronco y velocidad 50m) para conocer su punto de partida.

2. RUTA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:

RUTA	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	MATERIALES, MEDIOS Y RECURSOS EDUCATIVOS
SESIÓN 1 23/03 /26	• Actividad 01: Procedimientos e instrumentos de medición. Valoración de las capacidades físicas.	Fichas de actividades PPT Cuadernos o libros de consulta.
SESIÓN 2 30/03/2026	• Actividad 02: - Relaciono mi condición física con mi salud	Papelotes, plumones Hojas recicladas Proyector/Laptop
SESIÓN 3 06/04/2026	• Actividad 03: Reconocemos los tipos de actividad física Reconociendo mi cuerpo	Ficha de autoevaluación Formato de evaluación del trabajo colaborativo (Lista de cotejo/rubrica)
SESIÓN 4 13/04/2026	• Actividad 04: Experimento con diversas actividades para el beneficio de nuestra salud.	

3. MATRIZ DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	ACTIVIDADES	DESEMPEÑOS PRESISADOS	PROPÓSITO	EVIDENCIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ LISTA DE COTEJO
Asume una vida saludable/ • Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud • Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	• Actividad 01: Procedimientos e instrumentos de medición. Valoración de las capacidades físicas.	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales, que contribuyan al mejoramiento de su rendimiento y su salud, según su aptitud física y ejecuta de manera autónoma ejercicios y movimientos específicos para la activación y relajación Explica su utilidad e identifica la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Identificamos las capacidades físicas, mediante juegos	crear un juego, teniendo referencia de los juegos practicados.	• Practica e incorporé los tipos de actividad física en mi rutina diaria, valorando mi esfuerzo y ejercitándome responsablemente. • Reconoce los diferentes tipos de actividad física y expresé sus beneficios para la salud. • Practica juegos motores durante mi actividad. • Utilice mis capacidades físicas mediante los juegos planteados.
	• Actividad 02: - Relaciono mi condición física con mi salud		Reconocer la importancia de la actividad física en el cuidado de su salud.	Relación de actividades físicas reconociendo su importancia en el cuidado de la salud.	

	<p>Actividad 03: Reconocemos los tipos de actividad física Reconociendo mi cuerpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comprende la repercusión que tiene la práctica de actividad física sobre su estado de ánimo y salud, dosifica su esfuerzo y aprende a observarlo en sus compañeros al participar en actividades físicas para mejorar su salud. 	<p>Conoce los tipos de actividad física recomienda por la Organización Mundial de la Salud y practica actividades físicas aeróbicas y de coordinación.</p>	<p>Practicar actividades físicas aeróbicas y de coordinación.</p>	<p>Reconoce los diferentes tipos de actividad física y expresa sus beneficios para su salud. Practica e incorpora los tipos de actividad física en su rutina diaria, valorando su esfuerzo y ejercitándose responsablemente.</p>
	<p>Actividad 04: Experimento con diversas actividades para el beneficio de nuestra salud.</p>	<p>Promueve actividades para el cuidado de la salud evitando hábitos perjudiciales para su organismo como el consumo de comida rápida, alcohol, tabaco, drogas, entre otros.</p>	<p>Organiza su práctica de actividad física, utilizando un esquema libre y poniendo en práctica todo lo que ha aprendido.</p>	<p>Desarrolle acciones que le permitan autoevaluarse teniendo como referencia cada uno de los criterios de evaluación.</p>	<p>Reconoce los diferentes tipos de actividad física y expresa sus beneficios para su salud. Practica e incorpora los tipos de actividad física en su rutina diaria, valorando su esfuerzo y ejercitándose responsablemente. Utiliza un organizador gráfico para planificar sus actividades físicas diarias.</p>
PRODUCTO FINAL	<ul style="list-style-type: none"> Test de Capacidades Físicas Ejecución y registro de pruebas de campo (Test de Cooper adaptado a la altura, test de abdominales, flexibilidad de tronco y velocidad 50m) para conocer su punto de partida. 				

4. **COMPETENCIAS TRANSVERSALES DE LAS ACTIVIDADES:**

SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TIC	
CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Personaliza entornos virtuales ✓ Gestiona información del entorno virtual. ✓ Interactúa en entornos virtuales. ✓ Crea objetos virtuales en diversos formatos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Organiza aplicaciones y materiales digitales según su utilidad y propósitos variados en un entorno virtual determinado, como televisor, computadora personal, dispositivo móvil, aula virtual, entre otros, para uso personal y necesidades educativas. ✓ Contrasta información recopilada de diversas fuentes y entornos que respondan a consignas y necesidades de investigación o tareas escolares, y resume la información en un documento con pertinencia y considerando la autoría. ✓ Procesa datos mediante hojas de cálculo y base de datos cuando representa gráficamente información con criterios e indicaciones.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participa en actividades colaborativas en comunidades y redes virtuales para intercambiar y compartir información de manera individual o en grupos de trabajo desde perspectivas multiculturales y de acuerdo con su contexto. ✓ Elabora animaciones, videos y material interactivo en distintos formatos con creatividad e iniciativa, con aplicaciones de modelado y multimedia.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Resuelve situaciones problemáticas mediante la programación de código con procedimientos y secuencias lógicas estructuradas planteando soluciones creativas.

GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA

CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Define metas de aprendizaje. ✓ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. ✓ Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva. ✓ Organiza un conjunto de estrategias y acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone, para lo cual establece un orden y una prioridad para alcanzar las metas de aprendizaje. ✓ Explica los resultados obtenidos de acuerdo con sus posibilidades y en función de su pertinencia para el logro de las metas de aprendizaje.

5. MATRIZ DE ENFOQUES TRANSVERSALES PRIORIZADAS EN LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA

VALORES	Superación personal
Definición del valor	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentará el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias

En todo este proceso de la EdA4, los estudiantes practicarán e incorporarán a su rutina diaria los diversos tipos de actividad física a la intensidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud, lo cual aportará a su bienestar físico, emocional y social

6. MEDIOS Y MATERIALES:

PARA EL DOCENTE:

- Fuentes de internet.
- Recursos Perú educa.
- Ministerio de Educación. *Rutas del aprendizaje*.
- Editorial Pearson.
- Hart-Davis, Adam (2013). *Ciencia, la Guía Visual Definitiva*. Hong Kong, editorial DK.
- <https://aprendoencasa.pe/#/experiencias/modalidad/ebr/nivel/secundaria.sub-level.secundaria-regular/grado/3>

<https://repositorio.perueduca.pe/docentes/recursos-orientaciones.html>

PARA EL ESTUDIANTE:

- Fichas de trabajo
- Fuentes de internet

Andaray, 28 de marzo del 2026



.....
LIC. MILENI COA NEYRA
DOCENTE

.....
LIC. OSCAR GUEVARA FLORES
DIRECTOR