

## Unidad de Aprendizaje N°3

### Título de la unidad de aprendizaje

Promovemos la actividad física, el respeto por nuestro entorno y el cuidado de nuestra salud para construir una comunidad activa y sustentable

### I. Datos Generales

Período(mes/año): 25/05/2026	Docente: LIC. Mileni Coa Neyra		
Gerencia Regional de Educación: AREQUIPA	Director: LIC. OSCAR GUEVARA FLORES		
Unidad de Gestión Educativa Local: CONDESUYOS	Grado / Sección:	TERCERO/ CUARTO- ÚNICA	
Institución Educativa: JOSÉ SIMEÓN TEJEDA	Área:	EDUCACIÓN FÍSICA	
Duración de la Unidad de Aprendizaje:	Del 25 de mayo al 26 de junio del 2026	Semanas	5

### II. Situación Significativa

En la actualidad se observa la problemática de la contaminación y el cuidado insuficiente del entorno natural en nuestros estudiantes, quienes prefieren realizar actividades

- que no contribuyen a la conservación del medio ambiente y que, en algunos casos, afectan su salud y bienestar. En esta unidad trataremos el día de la papa, día del medio ambiente y día del padre. Por ello, en esta unidad se pretende que los niños y niñas, a través de actividades lúdicas y de convivencia con su comunidad, aprendan a valorar la importancia de mantener un entorno limpio y saludable, promoviendo hábitos de autocuidado y respeto por la naturaleza que favorezcan su salud física, emocional y el cuidado del ambiente. RETO: CUAL ES EL RETO. ¿Cómo podemos mejorar nuestra **técnica de movimientos** en el vóley para lograr un juego fluido y coordinado en equipo?
- ¿De qué manera el deporte nos ayuda a expresar y regular nuestras **emociones** (alegría, frustración, entusiasmo) durante la competencia?
- ¿Cómo podemos integrar el cuidado del **medio ambiente** y el homenaje a nuestros **padres** en nuestra práctica deportiva diaria? PRODUCTO: Presentación de un recorrido práctico y participativo en la comunidad, titulado "Moviéndonos por un entorno limpio", que incluya actividades físicas, juegos tradicionales y acciones de cuidado del medio ambiente integradas en una feria que evidencie prácticas de autocuidado y respeto por la naturaleza.

### III. Propósitos de Aprendizaje

Área	Competencias	Capacidades	Desempeños	Estándar de Aprendizaje	Criterios de Evaluación
<b>Educación física</b>	<b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b>	Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente	Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones. Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones Crea prácticas corporales expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales <sup>7</sup> que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto	Analiza y mejora el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas durante la práctica de actividades físicas, demostrando coordinación y precisión para lograr objetivos. Crea secuencias de movimientos corporales expresivos, de forma individual o colectiva, que comunican ideas y emociones relacionadas con temas de interés y su contexto.

Competencias Transversales	Capacidades Transversales
<b>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC, Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</b>	Define metas de aprendizaje, Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje, Personaliza entornos virtuales, Gestiona información del entorno virtual, Interactúa en entornos virtuales, Crea objetos virtuales en diversos formatos, Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje

Enfoque Transversal	Valores	Actitudes/Acciones Observables
---------------------	---------	--------------------------------

<b>Enfoque de búsqueda de la excelencia</b>	Responsabilidad/Superación personal	Actitudes, se esfuerza por mejorar, cumple con sus tareas/ entrega trabajos a tiempo, corrige errores y mejora su trabajo.
<b>Enfoque Inclusivo o atención a la diversidad</b>	Equidad en la Enseñanza, tolerancia	Actitudes, aceptar las diferencias individuales, apoya a compañeros con sus dificultades/ trabaja en equipo sin excluir a nadie, brinda ayuda cuando un compañero lo necesita.
<b>Enfoque de derechos</b>	respeto	Actitudes, a reconocer sus derechos y los de los demás y escuchan opiniones diferentes/ Participa respetando turnos de palabras, no discrimina a sus compañeros.
<b>Enfoque Intercultural</b>	Respeto a la diversidad cultural	Actitudes, valora costumbres y tradiciones, muestra interés por otras culturas/ comparte saberes de su comunidad, respeta opiniones culturales distintas.
<b>Enfoque igualdad de genero</b>	Equidad	Actitudes, trata por igual a hombres y mujeres, evita estereotipos/ participa sin discriminar por género, promueve igualdad en actividades grupales
<b>Enfoque ambiental</b>	Responsabilidad	Actitudes, cuida el medio ambiente, usa responsablemente los recursos/ no arroja basura, participa en el reciclaje, ahorra agua y energía.
<b>Enfoque de orientación al bien común</b>	Solidaridad	Actitudes, colabora con los demás, piensa en el bienestar grupal/ comparte materiales, ayuda en actividades grupales.

#### IV. Producto Final

Producto final: A través de un recorrido práctico y participativo en la comunidad titulado "Moviéndonos por un entorno limpio", los estudiantes integran el conocimiento sobre alimentos locales y la pirámide alimenticia, juegos tradicionales y deportivos como el vóley y fútbol, y acciones de cuidado del medio ambiente, demostrando autonomía motriz, expresión corporal y conciencia sobre la salud y la sustentabilidad para construir una comunidad activa y respetuosa.

#### V. Secuencia de Actividades

Sesión	Información
Sesión 1	<p><b>Título:</b> Análisis nutricional y modelización de la pirámide alimenticia con productos locales de nuestra región</p> <p><b>Asignatura:</b> Educación Física</p> <p><b>Propósito:</b> Evaluar el valor nutricional de los alimentos locales para fundamentar decisiones de autocuidado y salud integral.</p> <p><b>Competencias:</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p>

	<p><b>Capacidades:</b> Comprende su cuerpo</p> <p><b>Desempeños:</b> Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas.</p> <p><b>Campo temático:</b> Valorar los alimentos de mi entorno para mantenerme saludable</p> <p><b>Evidencia:</b> Informe técnico comparativo entre la pirámide alimenticia estándar y el aporte nutricional de los productos locales de la comunidad.</p>
Sesión 2	<p><b>Título:</b> Diseño de juegos motrices y acertijos lógicos sobre la pirámide alimenticia y hábitos saludables</p> <p><b>Asignatura:</b> Educación Física</p> <p><b>Propósito:</b> Crear estrategias lúdicas que integren el conocimiento nutricional con el movimiento corporal consciente.</p> <p><b>Competencias:</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><b>Capacidades:</b> Se expresa corporalmente</p> <p><b>Desempeños:</b> Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones.</p> <p><b>Campo temático:</b> Juegos motrices y adivinanzas relacionada con la pirámide de la alimentación</p> <p><b>Evidencia:</b> Guion de juegos motrices y banco de adivinanzas temáticas diseñados para la feria comunitaria.</p>
Sesión 3	<p><b>Título:</b> Recuperación y adaptación de juegos tradicionales como herramienta de cohesión social y respeto ambiental</p> <p><b>Asignatura:</b> Educación Física</p> <p><b>Propósito:</b> Revalorar los juegos tradicionales de la región integrando normas de cuidado del entorno natural.</p> <p><b>Competencias:</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><b>Capacidades:</b> Comprende su cuerpo</p> <p><b>Desempeños:</b> Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones.</p> <p><b>Campo temático:</b> Juegos tradicionales</p> <p><b>Evidencia:</b> Demostración práctica de juegos tradicionales adaptados con reglas de sostenibilidad y limpieza del entorno.</p>
Sesión 4	<p><b>Título:</b> Modelización técnica y táctica del Vóley y Futsal: Integración de la disciplina deportiva y el autocuidado</p> <p><b>Asignatura:</b> Educación Física</p> <p><b>Propósito:</b> Perfeccionar habilidades motrices específicas en disciplinas deportivas, vinculándolas con la promoción de una vida activa.</p> <p><b>Competencias:</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><b>Capacidades:</b> Se expresa corporalmente</p> <p><b>Desempeños:</b> Crea prácticas corporales expresivas para la producción de secuencias coreográficas individuales relacionadas con historias, mitos, leyendas, cuentos autóctonos, etc.</p> <p><b>Campo temático:</b> Juegos sobre la disciplina del juego de vóley y futsal</p> <p><b>Evidencia:</b> Plan de entrenamiento y exhibición técnica que integra fundamentos de vóley y futsal con mensajes de conciencia ambiental.</p>

Sesión 5	<p><b>Título:</b> Ejecución del recorrido participativo: Moviéndonos por un entorno limpio</p> <p><b>Asignatura:</b> Educación Física</p> <p><b>Propósito:</b> Implementar el proyecto final integrando conocimientos nutricionales, deportivos y ambientales en la comunidad.</p> <p><b>Competencias:</b> Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p><b>Capacidades:</b> Comprende su cuerpo, Se expresa corporalmente</p> <p><b>Desempeños:</b> Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones.</p> <p><b>Campo temático:</b> Producto final: Recorrido práctico y participativo</p> <p><b>Evidencia:</b> Ejecución del recorrido 'Moviéndonos por un entorno limpio' con participación comunitaria y evaluación de impacto.</p>
----------	---

## VI. Materiales y Recursos, Reflexiones del Aprendizaje

### Materiales y Recursos

- **Para la sesión 1: Análisis nutricional y modelización de la pirámide alimenticia con productos locales de nuestra región**
- Pizarrón o pizarra interactiva
- Marcadores o tizas de colores
- Proyector y computadora
- Materiales impresos con información sobre la pirámide alimenticia estándar
- Catálogos o imágenes de productos locales de la región
- Hojas de trabajo para análisis nutricional
- Acceso a internet para investigación de valores nutricionales
- Balanzas (opcional, para demostraciones)
- **Para la sesión 2: Diseño de juegos motrices y acertijos lógicos sobre la pirámide alimenticia y hábitos saludables**
- Papelógrafos o cartulinas grandes
- Rotuladores de diferentes colores
- Tarjetas para elaboración de acertijos
- Materiales reciclados para la creación de elementos de juego (cajas, botellas, aros, etc.)

- Espacio amplio para la práctica de juegos
- **Para la sesión 3: Recuperación y adaptación de juegos tradicionales como herramienta de cohesión social y respeto ambiental**
- Documentos o videos sobre juegos tradicionales de la región
- Materiales para adaptar los juegos (cuerdas, conos, pelotas, aros, etc.)
- Bolsas de basura y guantes (para actividades de limpieza)
- Señalización para delimitar áreas de juego y zonas de cuidado ambiental
- **Para la sesión 4: Modelización técnica y táctica del Vóley y Futsal: Integración de la disciplina deportiva y el autocuidado**
- Canchas de vóley y futsal (o espacio adaptable)
- Balones de vóley y futsal
- Conos, vallas, aros y otros elementos para ejercicios
- Pizarrón o rotafolio para esquemas tácticos
- Material audiovisual (videos demostrativos de técnicas y tácticas)
- Botiquín de primeros auxilios
- **Para la sesión 5: Ejecución del recorrido participativo: Moviéndonos por un entorno limpio**
- Mapas o planos del recorrido diseñado
- Materiales para señalización del recorrido (cintas, postes, etc.)
- Equipamiento de protección (gorras, bloqueador solar, agua)
- Sonido (altavoces, micrófono) para indicaciones y mensajes
- Materiales para la evaluación del impacto (cuestionarios, cámaras)
- Kit de primeros auxilios

#### Reflexiones sobre el aprendizaje

- ¿Qué avances tuvieron los estudiantes en su comprensión sobre la importancia de una alimentación balanceada y el valor nutricional de los alimentos locales?
- ¿Cómo influyó el diseño de juegos motrices y acertijos en la consolidación de los conocimientos sobre la pirámide alimenticia y hábitos saludables?

- ¿Se observó una mayor apreciación y respeto por los juegos tradicionales de la región y su relación con el cuidado del medio ambiente?
- ¿Los estudiantes lograron integrar los fundamentos técnicos y tácticos del vóley y fútbol con la promoción de un estilo de vida activo y saludable?
- ¿En qué medida los estudiantes demostraron la capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores para organizar y ejecutar un evento comunitario exitoso?
- ¿Cuáles son las mayores dificultades que se observan en los estudiantes al terminar esta unidad didáctica, ya sea en la comprensión de conceptos, la aplicación de habilidades o la colaboración en equipo?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente experiencia de aprendizaje, considerando las fortalezas y debilidades identificadas en esta unidad? Por ejemplo, ¿necesitan más apoyo en el análisis de datos nutricionales, la creatividad en el diseño de juegos, la coordinación motriz en deportes específicos, o la planificación y ejecución de proyectos comunitarios?

## MATERIALES Y RECURSOS

Materiales educativos	Recursos educativos	Espacios de aprendizaje
Fichas de trabajo (Material impreso), cuaderno de trabajo, CNEB, Papelotes-Plumones, Laptop	Textos, Videos, Imágenes.	Aula

## VII. EVALUACIÓN

Una evaluación formativa enfocada en competencias busca, en diversos tramos del proceso:

- ⊙ Valorar el desempeño de los estudiantes al resolver situaciones o problemas que signifiquen retos genuinos para ellos y que les permitan poner en juego, integrar y combinar diversas capacidades.
- ⊙ Identificar el nivel actual en el que se encuentran los estudiantes respecto de las competencias con el fin de ayudarlos a avanzar hacia niveles más altos.
- ⊙ Crear oportunidades continuas para que el estudiante demuestre hasta dónde es capaz de combinar de manera pertinente las diversas capacidades que integran una competencia, antes que verificar la adquisición aislada de contenidos o habilidades o distinguir entre los que aprueban y no aprueban.

**¿Qué se evalúa?** Desde un enfoque formativo, se evalúan las competencias, es decir, los niveles cada vez más complejos de uso pertinente y combinado de las capacidades, tomando como referente los estándares de aprendizaje porque describen el desarrollo de una competencia y

definen qué se espera logren todos los estudiantes al finalizar un ciclo en la Educación Básica. En ese sentido, los estándares de aprendizaje constituyen criterios precisos y comunes para comunicar no solo si se ha alcanzado el estándar, sino para señalar cuán lejos o cerca está cada estudiante de alcanzarlo.

**¿Para qué se evalúa?** Los principales propósitos de la evaluación formativa son:

**A nivel de estudiante:**

Lograr que los estudiantes sean más autónomos en su aprendizaje al tomar conciencia de sus dificultades, necesidades y fortalezas.  
Aumentar la confianza de los estudiantes para asumir desafíos, errores, comunicar lo que hacen, lo que saben y lo que no.

**A nivel de docente:**

Atender a la diversidad de necesidades de aprendizaje de los estudiantes brindando oportunidades diferenciadas en función de los niveles alcanzados por cada uno, a fin de acortar brechas y evitar el rezago, la deserción o la exclusión.  
Retroalimentar permanentemente la enseñanza en función de las diferentes necesidades de los estudiantes. Esto supone modificar las prácticas de enseñanza para hacerlas más efectivas y eficientes, usar una amplia variedad de métodos y formas de enseñar con miras al desarrollo y logro de las competencias.

**ESTRATEGIAS**

**Estrategias Inclusivas (DUA):** Uso de videos microscópicos para representación visual y modelos táctiles para estudiantes con diversas necesidades.

**Materiales:** Microscopios, portaobjetos, muestras biológicas, cuaderno de trabajo (Santillana), CNEB.

**Instrumentos de Evaluación:** Rúbrica para el informe de indagación y lista de cotejo para el desempeño en laboratorio.



.....  
LIC. MILENI COA NEYRA



.....  
LIC. OSCAR GUEVARA FLORES

DOCENTE

DIRECTOR