

PROGRAMACIÓN ANUAL 2010

I. DATOS GENERALES

| | | |
|-----------------------|---|---------------------------------|
| INSTITUCIÓN EDUCATIVA | : | “Santa Teresa de la Inmaculada” |
| UGEL | : | Pacasmayo |
| ÁREA | : | EDUCACION FISCA |
| GRADO | : | 2º Año “A” – “B” – “C” |
| HORAS SEMANALES | : | 2 horas |
| PROFESOR | : | ENRIQUE VARGAS LARRIVIERE |

PRESENTACIÓN:

El área de Educación Física se orienta al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad. Así mismo contribuye a la formación integral de las alumnas mediante el desarrollo de capacidades motrices y la profundización de conocimientos, valores y normas referidos al cuerpo y al movimiento.

La Educación Física se fundamenta en el proceso Educativo a partir de la necesidad de todo humano en conservar y potenciar sus capacidades biológicas y síquicas, cuya finalidad es dotar integralmente e capacidades, conocimientos y actitudes a las alumnas, para que se desempeñen de manera inteligente en cualquier situación o contexto de su vida cotidiana.

El proceso de los aprendizajes en esta área serán permanentes y graduales respetando el desarrollo evolutivo de las alumnas y el medio ambiente. **Realizando actividades que refuercen el proyecto de desarrollo sostenible**

II. PROBLEMÁTICA PRIORIZADA:

INSUFICIENTES APRENDIZAJES DE UTILIDAD PARA LA VIDA

III. TEMA TRANSVERSAL:

- Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

IV. COMPETENCIAS DE GRADO:

| Organizadores | Competencias |
|--|---|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | Comprende el funcionamiento de todo su cuerpo e interioriza su imagen corporal, valora su salud y asume con responsabilidad y disciplina la mejora de sus capacidades físicas mediante procedimientos de ejercitación y seguridad personal; estableciendo relaciones entre actividad física, alimentación y descanso. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | Demuestra dominio corporal y utiliza sus habilidades motrices básicas y específicas con autonomía y eficacia, para proponer y resolver de manera creativa situaciones lúdicas ,deportivas y expresivas complejas; adecuando procedimientos y respetando reglas ; mostrando perseverancia y respeto por los otros |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | Participa en la practica de actividades lúdicas , recreativas , deportivas en el medio natural, valorando, las normas de convivencia, las practicas lúdicas tradicionales y el cuidado de ambientes naturales, integrándose y cooperando con el grupo. |

V. PROPÓSITOS DE GRADO

| | |
|---|---|
| Comprensión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | <ul style="list-style-type: none"> • Que desarrolle su aspecto corporal y conservación de la salud física y mental. • Que explore instrumentos de medición bioantropométricas y procedimientos para desarrollar sus capacidades físicas. • Que conozca y comprenda su organismo y las posibilidades de alcanzar la salud orgánica. • Que practique hábitos de higiene. • Que conozca productos naturales para hidratarse |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | <ul style="list-style-type: none"> • Que cree y desarrolle actividades gimnásticas con ritmo y coreografías simples y complejas. • Que desarrolle actividades con nociones atléticas al correr, saltar y lanzar. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | <ul style="list-style-type: none"> • Que confíe en sus posibilidades, para que resolver problemas motores y perseverancia en la eficiencia motriz. • Que diagnostique sus habilidades básicas en la iniciación deportiva. • Que inicie procesos de socialización entre sus compañeras de manera asertiva. |

VI. CALENDARIZACIÓN

| TRIMESTRE | INICIO | TÉRMINO |
|-----------|--------|---------|
| I | | |
| II | | |
| III | | |

VII. VALORES Y ACTITUDES

| VALORES EVANGELIZADORES | ACTITUD DE COMPORTAMIENTO |
|-----------------------------------|---|
| LIDERAZGO COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra persistencia para el logro de sus metas. • Muestra seguridad en si misma y actitud para desinhibirse y expresarse corporalmente. • Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante, y después de las actividades lúdicas y deportivas. |
| JUSTICIA COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none"> • Valora el cuidado de su cuerpo, como la obra mas divina de Dios. |

| | |
|------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce, respeta y acepta las diferencias con otras alumnas. • Participa equitativamente sin discriminación alguna. |
| VALORES HUMANOS | |
| RESPECTO | <ul style="list-style-type: none"> • Se comunica afectivamente. • Respeta las fechas cívicas y los símbolos patrios. • Respeta y valora las costumbres de su localidad, región, etc. • Expresa actitudes positivas hacia su persona. • Saluda con amabilidad y cortesía a los miembros de la comunidad educativa |
| RESPONSABILIDAD | <ul style="list-style-type: none"> • Cumple con sus tareas pedagógicas puntualmente. • Asiste a eventos programados por la I.E. y/o docentes. • Demuestra perseverancia en sus acciones. • Disponibilidad • Puntualidad. |
| SOLIDARIDAD | <ul style="list-style-type: none"> • Actúa cooperativamente |

VIII. PRINCIPIOS ENVANGELIZADORES

- Incrementar la capacidad de rendimiento físico en la práctica de los juegos, gimnasia, atletismo y deportes, aplicando las técnicas fundamentales y las reglas para el juego limpio y las buenas relaciones interpersonales.
- Promover en las alumnas la grata sensación de dominar su cuerpo, conocer sus posibilidades motrices, experimentar sentimientos y emociones positivas que bien dirigidas estimulen la creatividad, la aceptación de su ser, afirmando los rasgos positivos de su personalidad y su realización como ser individual y social.
- Desarrollar las capacidades funcionales y coordinativas ejecutando con dominio la destreza de la gimnasia y deporte de iniciación competitiva.

IX. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

| UNIDAD | TÍTULO DE UNIDAD | TIPO DE UNIDAD | TIEMPO | | |
|--------|--|----------------|---------|-----------|-----------|
| | | | I TRIM. | II. TRIM. | III TRIM. |
| I | Diagnosticamos nuestras capacidades orgánicas y físicas | U.P | X | | |
| II | Practicamos deporte y Creamos nuestras composiciones gimnásticas | U.P | | X | |
| III | Creamos nuestras composiciones gimnásticas | U.P | | | X |

X. ESTRATEGIAS GENERALES DEL ÀREA

- Resolución de problemas.
- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Descubrimiento guiado.
- Mando directo.

XI. EVALUACIÓN

| CAPACIDADES | TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN |
|--|---|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | - Individual – grupal - Esta de cotejos - Test. físico - heteroevaluación - Pruebas escritas - coevaluación - autoevaluación. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | - Individual – grupal - Lista de cotejos - Test aptitud física. - Test físico - Test aptitud deportiva. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | - Test aptitud deportiva, Lista de cotejos , Individual – grupal |

XII. BIBLIOGRAFÍA

- DISEÑO CURRICULAR NACIONAL DINESST2008
- Diseño Curricular Nacional: DINEIP – DINESST.2005
- Ministerio de educación: programa de formación continua.
- José M Casado, Raúl Cabo y Mario Díaz del Cueto: Educación Física.
- Mario Montenegro Mendoza: Educación Física Teórico Práctico.
- Raúl Malca Coba : Sistema de Entrenamiento.
- Editorial Mercurio: Reglamento de Básquetbol, Voleibol.
- www.Efdeportes.com
- www.libero.com
- www.peru.com
- www.fevochi.cl
- www.cheerchile.cl.
- www.saludnutricion.com

Fecha: ____/____/____.

VºBº DIREC

TORA

COORDINADOR PEC

DOCENTE

UNIDAD DE APRENDIZAJE I

I. DATOS INFORMATIVOS:

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| 1. UGEL | :PACASMAYO |
| 2. I.E. | : "SANTA TERESA DE LA INMACULADA" |
| 3. ÁREA | : EDUCACIÓN FISICA |
| 4. GRADO | : SEGUNDO |
| 5. SECCIONES | : A.B.C. |
| 6. DURACIÓN | : 24 Horas |
| 7. RESPONSABLE | : ENRIQUE VARGAS LARRIVIERE |

II.- JUSTIFICACION:

La presente está orientada al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad, contribuyendo a la formación integral mediante el desarrollo de las capacidades motrices y profundización de conocimientos y normas referido al cuerpo y al movimiento con el fin de conservar y potenciar sus capacidades biológicas y psíquicas de las alumnas de la I.E. respetando los procesos y graduación del desarrollo evolutivo de ellas.

III. TEMAS TRANSVERSAL.

- Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía

IV. PRINCIPIO EVANGÉLICO

- Incrementar la capacidad de rendimiento físico en la práctica de los juegos, gimnasia y deportes, aplicando las técnicas fundamentales y las reglas para el juego limpio y las buenas relaciones interpersonales.

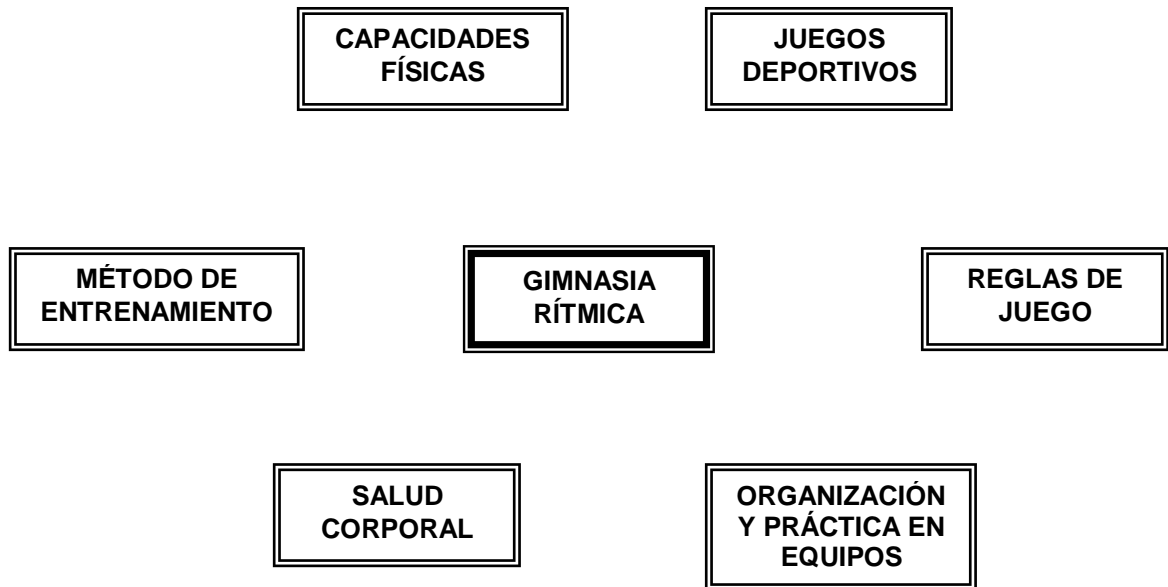
V. VALORES:

| VALORES EVANGELIZADORES | ACTITUD DE COMPORTAMIENTO |
|---------------------------------------|---|
| LIDERAZGO COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none">• Demuestra persistencia para el logro de sus metas.• Muestra seguridad en si misma y actitud para desinhibirse y expresarse corporalmente.• Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante, y después de las actividades lúdicas y deportivas. |
| JUSTICIA COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none">• Valora el cuidado de su cuerpo, como la obra mas divina de Dios.• Reconoce, respeta y acepta las diferencias con otras alumnas.• Participa equitativamente sin discriminación alguna. |
| VALORES HUMANOS | |
| RESPECTO | <ul style="list-style-type: none">• Se comunica afectivamente.• Expresa actitudes positivas hacia su persona. |
| RESPONSABILIDAD | <ul style="list-style-type: none">• Cumple con sus tareas pedagógicas puntualmente.• Demuestra perseverancia en sus acciones.• Puntualidad. |
| SOLIDARIDAD | <ul style="list-style-type: none">• Actúa cooperativamente |

VI- ORGANIZACIÓN DEL APRENDIZAJE

| CAPACIDADES | INDICADORES | T | INST. DE EVALUACIÓN |
|--|--|------|--|
| <p><u>COMPRESIÓN Y DESARROLLO DE LA CORPOREIDAD</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza mediciones del perímetro de los segmentos corporales y del estado actual de las capacidades físicas y habilidades motrices, utilizando instrumentos y técnicas. Identifica y ejecuta movimientos corporales apropiados para activar la totalidad corporal y la movilidad articular. Identifica y mide su frecuencia cardiaca en la práctica de actividades lúdicas. Ejecuta actividades físicas básicas para mejorar sus capacidades físicas; conoce y utiliza la fuerza corporal. Conoce y practica de manera organizada la ejercitación corporal en circuito. Utiliza oportunamente la respiración y relajación en la práctica de actividades físicas. | <ul style="list-style-type: none"> Utiliza y conoce técnicas básicas de medición biométrica. Identifica y registra datos biométricos de sus paces y interaccionan sus resultados. Selecciona y registra resultados de capacidades físicas y básicas desarrollados en circuitos por tiempo y repeticiones. Practica ejercicios para el calentamiento general y específicos, con respeto y responsabilidades. Identifica las articulaciones y desarrolla movimientos lubricadores. Mide su pulso y lo utiliza en la practica de actividades físicas y deportivas. Explica y demuestra la toma del pulso individualmente con diversas técnicas. Práctica y conoce actividades físicas para el acondicionamiento físico y desarrolla la fuerza muscular. Explica la utilidad y finalidad del desarrollo de la fuerza en la actividad física y en la vida. Conoce y ejecuta la ejercitación corporal en circuitos por tiempo y repeticiones. Practica el aseo personal y reconoce la importancia de los hábitos higiénicos para el cuidado de su salud. Explica sobre el aseo personal y la importancia antes, durante y después de las actividades y como imagen personal. | 8 h | <ul style="list-style-type: none"> Ficha bioantropométrica. Lista de cotejos. Registro de asistencia. Autoevaluación Heteroevaluación. Coevaluación. |
| <p><u>DOMINIO CORPORAL Y EXPRESIÓN CREATIVA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Propone secuencias complejas de movimiento y las ejecuta con coordinación, equilibrio y agilidad. Reconoce y realiza secuencias de movimiento siguiendo ritmos diferentes. | <ul style="list-style-type: none"> Selecciona actividades gimnásticas que involucra coordinación, equilibrio y agilidad. Identifica las diferencias entre coordinación, equilibrio y agilidad. Crea secuencias simples y complejos de movimiento. Vivencia y practica posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento con diferentes ritmos. Prepara rutina coreográfica con ritmo musical. | 2 h | <ul style="list-style-type: none"> Test deportivo. Metaevaluación. |
| <p><u>CONVIVENCIA E INTERACCION SOCIOMOTRIZ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Se integra al grupo y se relaciona adecuadamente con los otros al ejecutar los fundamentos básicos de diversos deportes colectivos. | <ul style="list-style-type: none"> Practica y utiliza las habilidades básicas de desplazamiento y cambio de dirección en la iniciación del voleibol. Vivencia y practica la técnica básica y la táctica simple para jugar voleibol. Adopta y practica las reglas a las acciones motrices que se utiliza en el juego. Organiza equipos de juego y aplican los conocimientos adquiridos en la practica de los fundamentos de voleibol. | 14 h | |

VII.- ORGANIZACIÓN VISUAL DEL CONOCIMIENTO:



San Pedro de Lloc, 15 Marzo del 2010

VºBº DIRECTORA

COORDINADOR PEC

DOCENTE

PROGRAMACIÓN ANUAL 2010

I. DATOS GENERALES

| | | |
|----------------------------|---|---------------------------------|
| 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA | : | “Santa Teresa de la Inmaculada” |
| 1.2. UGEL | : | Pacasmayo |
| 1.3. ÁREA | : | EDUCACION FISCA |
| 1.4. GRADO | : | 3º Año “A” – “B” – “C” |
| 1.5. HORAS SEMANALES | : | 2 horas |
| 1.6. PROFESOR | : | ENRIQUE VARGAS LARRIVIERE |

II. PRESENTACIÓN:

El área de Educación Física se orienta al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad. Así mismo contribuye a la formación integral de las alumnas mediante el desarrollo de capacidades motrices y la profundización de conocimientos, valores y normas referidos al cuerpo y al movimiento.

La Educación Física se fundamenta en el proceso Educativo a partir de la necesidad de todo humano en conservar y potenciar sus capacidades biológicas y síquicas, cuya finalidad es dotar integralmente e capacidades, conocimientos y actitudes a las alumnas, para que se desempeñen de manera inteligente en cualquier situación o contexto de su vida cotidiana.

El proceso de los aprendizajes en esta área serán permanentes y graduales respetando el desarrollo evolutivo de las alumnas y el medio ambiente.

III. PROBLEMÁTICA PRIORIZADA:

INSUFICIENTES APRENDIZAJES DE UTILIDAD PARA LA VIDA

IV. TEMA TRANSVERSAL:

- Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

V. COMPETENCIAS DE GRADO:

| Organizadores | Competencias |
|--|---|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | Comprende y valora su identidad, su imagen corporal y su salud, y mejora su condición física utilizando con autonomía actividades aeróbicas y anaeróbicas, procedimiento de ejercitación y seguridad; valorando la higiene y el cuidado de su persona como factor que contribuye a su bienestar. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | Crea, resuelve y evalúa situaciones motrices de diversa índole, y utiliza con precisión y economía de esfuerzo, sus habilidades motrices y específicas en la práctica de habilidades recreativas, deportivas y rítmico expresivas, proponiendo reglas, estrategias y procedimientos; y respetando en su actuar la diferencia y tradiciones culturales del Perú. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | Interactúa asertivamente con los otros y participa con autonomía y responsabilidad en la planificación, organización y práctica de actividades lúdicas, deportivas y en medio natural; valorando los juegos tradicionales de diferentes contextos, las normas de convivencia, así como elucidado y conservación de ambientes naturales. |

VI. PROPÓSITOS DE GRADO:

| | |
|--|--|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | <ul style="list-style-type: none"> • Que desarrolle su aspecto corporal y conservación de la salud física y mental. • Que explore instrumentos de medición bioantropométricas y procedimientos para desarrollar sus capacidades físicas. • Que conozca y comprenda su organismo y las posibilidades de alcanzar la salud orgánica. • Que practique hábitos de higiene. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | <ul style="list-style-type: none"> • Que cree y desarrolle actividades gimnásticas con ritmo y coreografías simples y complejas. • Que desarrolle actividades con nociones atléticas al correr, saltar y lanzar. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | <ul style="list-style-type: none"> • Que confíe en sus posibilidades, para que resolver problemas motores y perseverancia en la eficiencia motriz. • Que diagnostique sus habilidades básicas en la iniciación deportiva. • Que inicie procesos de socialización entre sus compañeras de manera asertiva. |

VII. CALENDARIZACIÓN

| TRIMESTRE | INICIO | TÉRMINO |
|-----------|--------|---------|
| I | | |
| II | | |
| III | | |

VIII. VALORES Y ACTITUDES

| VALORES EVANGELIZADORES | ACTITUD DE COMPORTAMIENTO |
|-----------------------------------|---|
| LIDERAZGO COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra persistencia para el logro de sus metas. • Muestra seguridad en si misma y actitud para desinhibirse y expresarse corporalmente. • Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante, y después de las actividades lúdicas y deportivas. |
| JUSTICIA COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none"> • Valora el cuidado de su cuerpo, como la obra mas divina de Dios. |

| | |
|------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce, respeta y acepta las diferencias con otras alumnas. • Participa equitativamente sin discriminación alguna. |
| VALORES HUMANOS | |
| RESPECTO | <ul style="list-style-type: none"> • Se comunica afectivamente. • Respeta las fechas cívicas y los símbolos patrios. • Respeta y valora las costumbres de su localidad, región, etc. • Expresa actitudes positivas hacia su persona. • Saluda con amabilidad y cortesía a los miembros de la comunidad educativa |
| RESPONSABILIDAD | <ul style="list-style-type: none"> • Cumple con sus tareas pedagógicas puntualmente. • Asiste a eventos programados por la I.E. y/o docentes. • Demuestra perseverancia en sus acciones. • Disponibilidad • Puntualidad. |
| SOLIDARIDAD | <ul style="list-style-type: none"> • Actúa cooperativamente |

IX. PRINCIPIOS ENVANGELIZADORES

- Incrementar la capacidad de rendimiento físico en la práctica de los juegos, gimnasia, atletismo y deportes, aplicando las técnicas fundamentales y las reglas para el juego limpio y las buenas relaciones interpersonales.
- Promover en las alumnas la grata sensación de dominar su cuerpo, conocer sus posibilidades motrices, experimentar sentimientos y emociones positivas que bien dirigidas estimulen la creatividad, la aceptación de su ser, afirmando los rasgos positivos de su personalidad y su realización como ser individual y social.
- Desarrollar las capacidades funcionales y coordinativas ejecutando con dominio la destreza de la gimnasia y deporte de iniciación competitiva.

X. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

| UNIDAD | TÍTULO DE UNIDAD | TIPO DE UNIDAD | TIEMPO | | |
|--------|--|----------------|---------|-----------|-----------|
| | | | I TRIM. | II. TRIM. | III TRIM. |
| I | Diagnosticamos nuestras capacidades orgánicas y físicas | U.P | X | | |
| II | Practicamos deporte y Creamos nuestras composiciones gimnásticas | U.P | | X | |
| III | Creamos nuestras composiciones gimnásticas | U.P | | | X |

XI. ESTRATEGIAS GENERALES DEL ÀREA

- Resolución de problemas.
- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Descubrimiento guiado.
- Mando directo.

XII. EVALUACIÓN

| CAPACIDADES | TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN |
|--|---|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | - Individual – grupal - Esta de cotejos - Test. físico - heteroevaluación - Pruebas escritas - coevaluación - autoevaluación. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | - Individual – grupal - Lista de cotejos - Test aptitud física. - Test físico - Test aptitud deportiva. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | - Test aptitud deportiva, Lista de cotejos , Individual – grupal |

XIII. BIBLIOGRAFÍA

- DISEÑO CURRICULAR NACIONAL DINESST2008
- Diseño Curricular Nacional: DINEIP – DINESST.2005
- Ministerio de educación: programa de formación continua.
- José M Casado, Raúl Cabo y Mario Díaz del Cueto: Educación Física.
- Mario Montenegro Mendoza: Educación Física Teórico Práctico.
- Raúl Malca Coba : Sistema de Entrenamiento.
- Editorial Mercurio: Reglamento de Básquetbol, Voleibol.
- www.Efdeportes.com
- www.libero.com
- www.peru.com
- www.fevochi.cl
- www.cheerchile.cl.
- www.saludnutricion.com

Fecha: ____ / ____ / ____.

VºBº DIRECTORA

COORDINADOR PEC

DOCENTE

UNIDAD DE APRENDIZAJE I

I.DATOS INFORMATIVOS:

| | |
|------------------|-----------------------------------|
| 1.1. UGEL | :PACASMAYO |
| 1.2. I.E. | : “SANTA TERESA DE LA INMACULADA” |
| 1.3. ÁREA | : EDUCACIÓN FISICA |
| 1.4. GRADO | : TERCERO |
| 1.5. SECCIONES | : A.B.C. |
| 1.6. DURACIÓN | : 24 Horas |
| 1.7. RESPONSABLE | : ENRIQUE VARGAS LARRIVIERE |

II.- JUSTIFICACION:

La presente está orientada al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad, contribuyendo a la formación integral mediante el desarrollo de las capacidades motrices y profundización de conocimientos y normas referido al cuerpo y al movimiento con el fin de conservar y potenciar sus capacidades biológicas y psíquicas de las alumnas de la I.E. respetando los procesos y graduación del desarrollo evolutivo de ellas.

III. TEMA TRANSVERSAL.

- Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

III. PRINCIPIO EVANGÉLICO

- Incrementar la capacidad de rendimiento físico en la práctica de los juegos, gimnasia y deportes, aplicando las técnicas fundamentales y las reglas para el juego limpio y las buenas relaciones interpersonales.

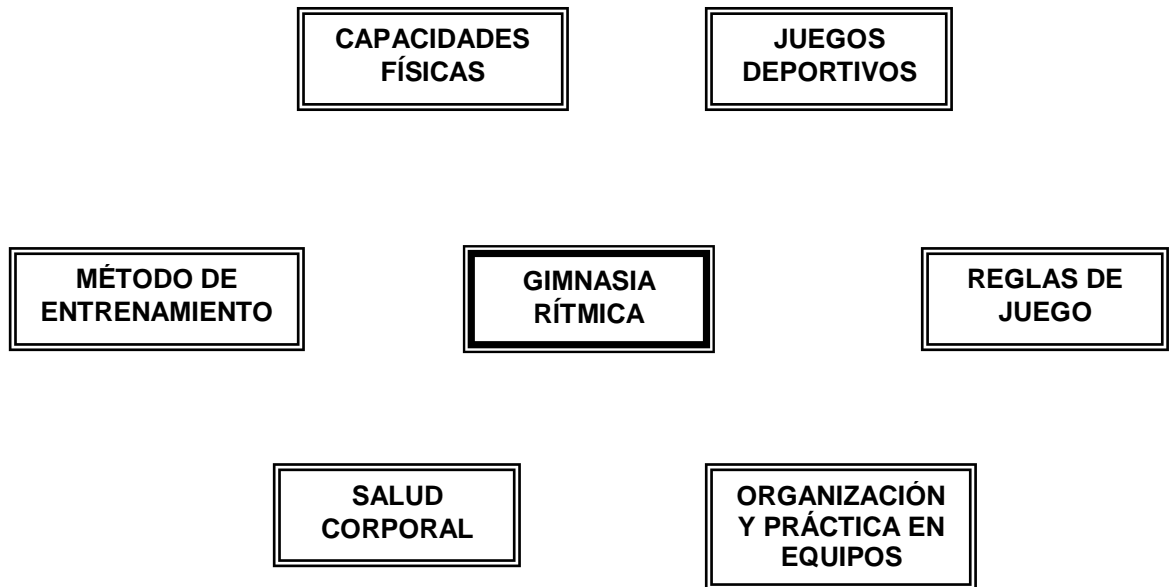
IV. VALORES:

| VALORES EVANGELIZADORES | ACTITUD DE COMPORTAMIENTO |
|-----------------------------------|---|
| LIDERAZGO COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none">• Demuestra persistencia para el logro de sus metas.• Muestra seguridad en si misma y actitud para desinhibirse y expresarse corporalmente.• Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante, y después de las actividades lúdicas y deportivas. |
| JUSTICIA COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none">• Valora el cuidado de su cuerpo, como la obra mas divina de Dios.• Reconoce, respeta y acepta las diferencias con otras alumnas.• Participa equitativamente sin discriminación alguna. |
| VALORES HUMANOS | |
| RESPECTO | <ul style="list-style-type: none">• Se comunica afectivamente.• Expresa actitudes positivas hacia su persona. |
| RESPONSABILIDAD | <ul style="list-style-type: none">• Cumple con sus tareas pedagógicas puntualmente.• Demuestra perseverancia en sus acciones.• Puntualidad. |
| SOLIDARIDAD | <ul style="list-style-type: none">• Actúa cooperativamente |

VI- ORGANIZACIÓN DEL APRENDIZAJE

| CAPACIDADES | INDICADORES | T | INST. DE EVALUACIÓN |
|--|--|------|---|
| <p><u>COMPRESIÓN Y DESARROLLO DE LA CORPOREIDAD</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza instrumentos y técnicas básicas de medición en distintas situaciones. • Utiliza y diferencia actividades de activación corporal y de elongación muscular. • Utiliza actividades físicas básicas y pertinentes en la ejercitación de sus capacidades físicas; y explica la velocidad. • Practica y explica la ejercitación en circuito utilizando el método de repeticiones. • Identifica y regula su frecuencia cardíaca en la práctica de actividades deportivas. • Utiliza técnicas básicas de respiración y relajación; y recupera la calma, luego de la práctica de actividades físicas. | <ul style="list-style-type: none"> • Selecciona y aplica técnicas e instrumentos básicos de medición biométrica. • Identifica los segmentos de evaluación en su propio cuerpo y de sus pares. • Selecciona y analiza ejercicios de calentamiento general y específico. • Conoce y utiliza métodos y tipos de calentamiento. • Explica y ejecuta ejercicios de elongaciones musculares. • Conoce y aplica ejercicios y actividades físicas para mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas. • Selecciona y practica actividades para mejorar la capacidad de velocidad de reacción y traslación. • Explica los beneficios que le proporciona la ejercitación física a su organismo. • Practica y explica la ejercitación en circuitos a través del método de repeticiones. • Identifica la frecuencia cardiovascular máxima. • Identifica y regula su frecuencia cardíaca en la practica de actividades físicas y deportivas moderadas e intensas. • Indaga sobre los tipos de respiración y relajación muscular. • Conoce los primeros auxilios básicos en caso de lesiones producidas por accidentes en la practica de actividades físicas. | 8 h | <ul style="list-style-type: none"> • Ficha bioantropométrica. • Lista de cotejos. • Registro de asistencia. • Autoevaluación • Heteroevaluación. • Coevaluación. • Test deportivo. |
| <p><u>DOMINIO CORPORAL Y EXPRESIÓN CREATIVA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades expresivas con ritmos de su comunidad utilizando creativamente el cuerpo y el movimiento. | <ul style="list-style-type: none"> • Selecciona ejercicios de coordinación y los enlaza con música. • Crea coreografías en ritmo y música. | 2 h | <ul style="list-style-type: none"> • Metaevaluación. |
| <p><u>CONVIVENCIA E INTERACCION SOCIOMOTRIZ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se relaciona positivamente con los otros en la ejecución de estructuras simples de juego en los deportes colectivos, utilizando adecuadamente sus habilidades básicas y específicas. | <ul style="list-style-type: none"> • Practica fundamentos técnicos en posición fija y drilles. • Practica, conoce y domina la técnica básica y táctica. • Aplica y conoce acciones tácticas de ataque y defensa en la práctica del voleibol. • Explica las principales reglas del voleibol. | 14 h | |

VII.- ORGANIZACIÓN VISUAL DEL CONOCIMIENTO:



San Pedro de Lloc, 15 Marzo del 2010

VºBº DIRECTORA

COORDINADOR PEC

DOCENTE

PROGRAMACIÓN ANUAL 2010

I. DATOS GENERALES

| | | |
|----------------------------|---|---------------------------------|
| 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA | : | “Santa Teresa de la Inmaculada” |
| 1.2. UGEL | : | Pacasmayo |
| 1.3. ÁREA | : | EDUCACION FISCA |
| 1.4. GRADO | : | 4º Año “A” – “B” – “C” |
| 1.5. HORAS SEMANALES | : | 2 horas |
| 1.6. PROFESOR | : | ENRIQUE VARGAS LARRIVIERE |

II. PRESENTACIÓN:

El área de Educación Física se orienta al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad. Así mismo contribuye a la formación integral de las alumnas mediante el desarrollo de capacidades motrices y la profundización de conocimientos, valores y normas referidos al cuerpo y al movimiento.

La Educación Física se fundamenta en el proceso Educativo a partir de la necesidad de todo humano en conservar y potenciar sus capacidades biológicas y síquicas, cuya finalidad es dotar integralmente e capacidades, conocimientos y actitudes a las alumnas, para que se desempeñen de manera inteligente en cualquier situación o contexto de su vida cotidiana.

El proceso de los aprendizajes en esta área serán permanentes y graduales respetando el desarrollo evolutivo de las alumnas y el medio ambiente.

III. PROBLEMÁTICA PRIORIZADA:

INSUFICIENTES APRENDIZAJES DE UTILIDAD PARA LA VIDA

IV. TEMA TRANSVERSAL:

- Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

V. COMPETENCIAS DE GRADO:

| Organizadores | Competencias |
|--|---|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | Comprende y valora su identidad, su imagen corporal y su salud, y mejora su condición física utilizando con autonomía actividades aeróbicas y anaeróbicas, procedimiento de ejercitación y seguridad; valorando la higiene y el cuidado de su persona como factor que contribuye a su bienestar. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | Crea, resuelve y evalúa situaciones motrices de diversa índole, y utiliza con precisión y economía de esfuerzo, sus habilidades motrices y específicas en la práctica de habilidades recreativas, deportivas y rítmico expresivas, proponiendo reglas, estrategias y procedimientos; y respetando en su actuar la diferencia y tradiciones culturales del Perú. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | Interactúa asertivamente con los otros y participa con autonomía y responsabilidad en la planificación, organización y práctica de actividades lúdicas, deportivas y en medio natural; valorando los juegos tradicionales de diferentes contextos, las normas de convivencia, así como elucidado y conservación de ambientes naturales. |

IV- PROPÓSITOS DE GRADO:

| | |
|--|--|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | <ul style="list-style-type: none"> • Que desarrolle su aspecto corporal y conservación de la salud física y mental. • Que explore instrumentos de medición bioantropométricas y procedimientos para desarrollar sus capacidades físicas. • Que conozca y comprenda su organismo y las posibilidades de alcanzar la salud orgánica. • Que practique hábitos de higiene. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | <ul style="list-style-type: none"> • Que cree y desarrolle actividades gimnásticas con ritmo y coreografías simples y complejas. • Que desarrolle actividades con nociones atléticas al correr, saltar y lanzar. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | <ul style="list-style-type: none"> • Que confíe en sus posibilidades, para que resolver problemas motores y perseverancia en la eficiencia motriz. • Que diagnostique sus habilidades básicas en la iniciación deportiva. • Que inicie procesos de socialización entre sus compañeras de manera asertiva. |

V- CALENDARIZACIÓN

| TRIMESTRE | INICIO | TÉRMINO |
|-----------|--------|---------|
| I | | |
| II | | |
| III | | |

VI- VALORES Y ACTITUDES

| VALORES EVANGELIZADORES | ACTITUD DE COMPORTAMIENTO |
|-----------------------------------|---|
| LIDERAZGO COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra persistencia para el logro de sus metas. • Muestra seguridad en si misma y actitud para desinhibirse y expresarse corporalmente. • Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante, y después de las actividades lúdicas y deportivas. |
| JUSTICIA COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none"> • Valora el cuidado de su cuerpo, como la obra mas divina de Dios. |

| | |
|------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce, respeta y acepta las diferencias con otras alumnas. • Participa equitativamente sin discriminación alguna. |
| VALORES HUMANOS | |
| RESPECTO | <ul style="list-style-type: none"> • Se comunica afectivamente. • Respeta las fechas cívicas y los símbolos patrios. • Respeta y valora las costumbres de su localidad, región, etc. • Expresa actitudes positivas hacia su persona. • Saluda con amabilidad y cortesía a los miembros de la comunidad educativa |
| RESPONSABILIDAD | <ul style="list-style-type: none"> • Cumple con sus tareas pedagógicas puntualmente. • Asiste a eventos programados por la I.E. y/o docentes. • Demuestra perseverancia en sus acciones. • Disponibilidad • Puntualidad. |
| SOLIDARIDAD | <ul style="list-style-type: none"> • Actúa cooperativamente |

VII- PRINCIPIOS EVANGELIZADORES

- Incrementar la capacidad de rendimiento físico en la práctica de los juegos, gimnasia, atletismo y deportes, aplicando las técnicas fundamentales y las reglas para el juego limpio y las buenas relaciones interpersonales.
- Promover en las alumnas la grata sensación de dominar su cuerpo, conocer sus posibilidades motrices, experimentar sentimientos y emociones positivas que bien dirigidas estimulen la creatividad, la aceptación de su ser, afirmando los rasgos positivos de su personalidad y su realización como ser individual y social.
- Desarrollar las capacidades funcionales y coordinativas ejecutando con dominio la destreza de la gimnasia y deporte de iniciación competitiva.

VIII- ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

| UNIDAD | TÍTULO DE UNIDAD | TIPO DE UNIDAD | TIEMPO | | |
|--------|--|----------------|---------|-----------|-----------|
| | | | I TRIM. | II. TRIM. | III TRIM. |
| I | Diagnosticamos nuestras capacidades orgánicas y físicas | U.P | X | | |
| II | Practicamos deporte y Creamos nuestras composiciones gimnásticas | U.P | | X | |
| III | Creamos nuestras composiciones gimnásticas | U.P | | | X |

IX- ESTRATEGIAS GENERALES DEL ÀREA

- Resolución de problemas.
- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Descubrimiento guiado.
- Mando directo.

X- EVALUACIÓN

| CAPACIDADES | TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN |
|--|---|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | - Individual – grupal - Esta de cotejos - Test. físico - heteroevaluación - Pruebas escritas - coevaluación - autoevaluación. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | - Individual – grupal - Lista de cotejos - Test aptitud física. - Test físico - Test aptitud deportiva. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | - Test aptitud deportiva, Lista de cotejos , Individual – grupal |

XI- BIBLIOGRAFÍA

- DISEÑO CURRICULAR NACIONAL DINESST2008
- Diseño Curricular Nacional: DINEIP – DINESST.2005
- Ministerio de educación: programa de formación continua.
- José M Casado, Raúl Cabo y Mario Díaz del Cueto: Educación Física.
- Mario Montenegro Mendoza: Educación Física Teórico Práctico.
- Raúl Malca Coba : Sistema de Entrenamiento.
- Editorial Mercurio: Reglamento de Básquetbol, Voleibol.
- www.Efdeportes.com
-
- www.fevochi.cl
- www.cheerchile.cl.
- ww.saludnutriciown.com

Fecha: ____ / ____ / ____.

VºBº DIRECTORA

COORDINADOR PEC

DOCENTE

UNIDAD DE APRENDIZAJE I

I.DATOS INFORMATIVOS:

- | | | |
|------|-------------|-----------------------------------|
| 1.1. | UGEL | :PACASMAYO |
| 1.2. | I.E. | : “SANTA TERESA DE LA INMACULADA” |
| 1.3. | ÁREA | : EDUCACIÓN FISICA |
| 1.4. | GRADO | : CUARTO |
| 1.5. | SECCIONES | : A.B.C. |
| 1.6. | DURACIÓN | : 24 Horas |
| 1.7. | RESPONSABLE | ENRIQUE VARGAS LARRIVIERE |

II.- JUSTIFICACION:

La presente está orientada al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad, contribuyendo a la formación integral mediante el desarrollo de las capacidades motrices y profundización de conocimientos y normas referido al cuerpo y al movimiento con el fin de conservar y potenciar sus capacidades biológicas y psíquicas de las alumnas de la I.E. respetando los procesos y graduación del desarrollo evolutivo de ellas.

III.TEMA TRANVERSAL.

- Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

V. PRINCIPIO EVANGÉLICO

- Incrementar la capacidad de rendimiento físico en la práctica de los juegos, gimnasia y deportes, aplicando las técnicas fundamentales y las reglas para el juego limpio y las buenas relaciones interpersonales.

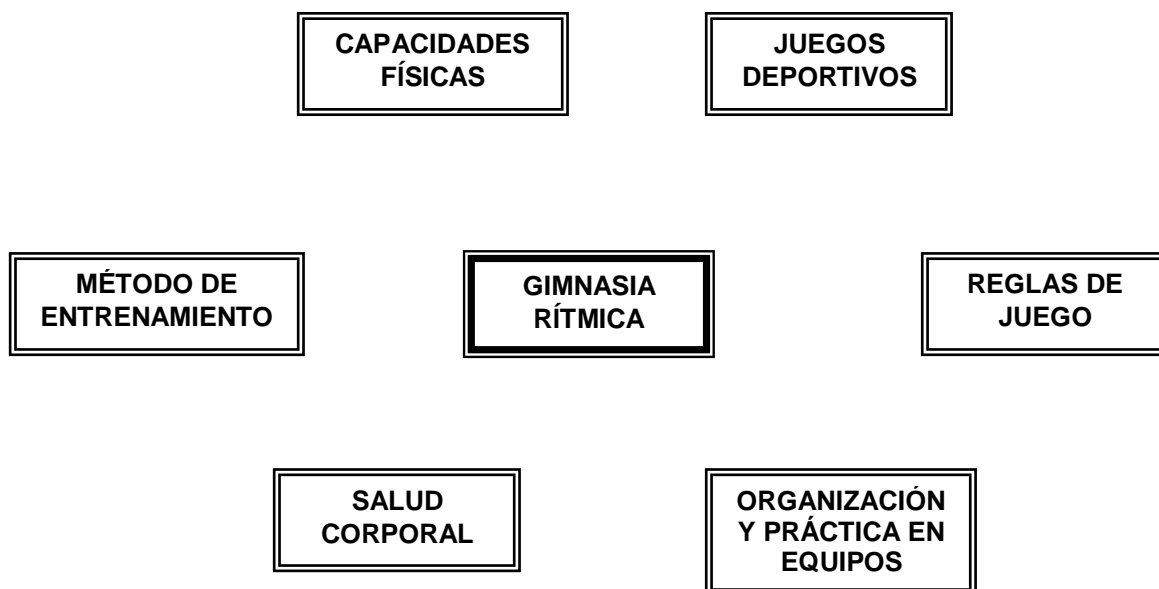
VI. VALORES:

| VALORES EVANGELIZADORES | ACTITUD DE COMPORTAMIENTO |
|---------------------------------------|---|
| LIDERAZGO COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none">• Demuestra persistencia para el logro de sus metas.• Muestra seguridad en si misma y actitud para desinhibirse y expresarse corporalmente.• Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante, y después de las actividades lúdicas y deportivas. |
| JUSTICIA COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none">• Valora el cuidado de su cuerpo, como la obra mas divina de Dios.• Reconoce, respeta y acepta las diferencias con otras alumnas.• Participa equitativamente sin discriminación alguna. |
| VALORES HUMANOS | |
| RESPECTO | <ul style="list-style-type: none">• Se comunica afectivamente.• Expresa actitudes positivas hacia su persona. |
| RESPONSABILIDAD | <ul style="list-style-type: none">• Cumple con sus tareas pedagógicas puntualmente.• Demuestra perseverancia en sus acciones.• Puntualidad. |
| SOLIDARIDAD | <ul style="list-style-type: none">• Actúa cooperativamente |

VI- ORGANIZACIÓN DEL APRENDIZAJE

| CAPACIDADES | INDICADORES | T | INST. DE EVALUACIÓN |
|--|---|------|--|
| <p><u>COMPRENSIÓN Y DESARROLLO DE LA CORPOREIDAD</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica con propiedad instrumentos y técnicas básicas de medición diagnóstica de las capacidades físicas. • Utiliza actividades de activación corporal general. • Explica la toma de pulsaciones y la frecuencia cardiaca que se debe alcanzar durante la activación corporal. • Utiliza y ejercita las capacidades físicas; explicando la resistencia corporal. • Practica y explica la ejercitación en circuito utilizando el método de tiempo. • Selecciona y utiliza técnicas de respiración y relajación muscular, y disminuye la fatiga en la actividad aeróbica y anaeróbica. | <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza y realiza mediciones biométricas a sus pares. • Evalúa capacidades físicas con propiedad. • Propone instrumentos y manejo de los resultados obtenidos de las mediciones biométricas y capacidades físicas. • Aplica y realiza actividades básicas del calentamiento y de los ejercicios especializados para cada zona corporal. • Propone y dirige secuencias de calentamiento general y específicos. • Identifica y explica técnicas de evaluación de pulsación y frecuencia cardiaca que debe alcanzar en la actividad física. • Planifica y organiza su acondicionamiento físico con autonomía. • Selecciona y explica actividades para desarrollar la resistencia corporal. • Aplica métodos de ejercitación organizándolos en circuitos y carreras continuas. • Explica las ventajas y desventajas de los métodos de ejercitación. • Explica los conceptos básicos y relaciones entre actividad aeróbica, respiración y relajación. • Selecciona y reconoce técnicas básicas de primeros auxilios en casos de accidentes y lesiones en la practica de las actividades físicas y deportivas. | 8 h | <ul style="list-style-type: none"> • Ficha bioantropométrica. • Lista de cotejos. • Registro de asistencia. • Autoevaluación • Heteroevaluación. • Coevaluación. • Test deportivo. • Metaevaluación. |
| <p><u>DOMINIO CORPORAL Y EXPRESIÓN CREATIVA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresa corporalmente, sentimientos e ideas y utiliza de manera creativa la gimnasia rítmica y danzas de su región. | <ul style="list-style-type: none"> • Selecciona y organiza ejercicios de coordinación con enlace musical. • Crea secuencias con ritmos y música. | 2 h | |
| <p><u>CONVIVENCIA E INTERACCIÓN SOCIOMOTRIZ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa interactuando socialmente con los otros, en deportes colectivos, mostrando dominio de sus habilidades específicas en la formación del equipo. • Organiza y practica en equipo, juegos internos y torneos deportivos. | <ul style="list-style-type: none"> • Aplica, analiza y comprende la utilización de la técnica y táctica en el voleibol. • Practica y analiza acciones de ataque y defensa individual y colectiva. • Planifica, organiza y ejecuta torneos de voleibol aplicando las reglas de juego. | 14 h | |

VII.- ORGANIZACIÓN VISUAL DEL CONOCIMIENTO:



San Pedro de Lloc, 15 Marzo del 2010

VºBº DIRECTORA

COORDINADOR PEC

DOCENTE

PROGRAMACIÓN ANUAL 2010

I. DATOS GENERALES

| | | |
|----------------------------|---|---------------------------------|
| 1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA | : | “Santa Teresa de la Inmaculada” |
| 1.2. UGEL | : | Pacasmayo |
| 1.3. ÁREA | : | EDUCACION FISCA |
| 1.4. GRADO | : | 5º Año “A” – “B” – “C” |
| 1.5. HORAS SEMANALES | : | 2 horas |
| 1.6. PROFESOR | : | ENRIQUE VARGAS LARRIVIERE |

I. PRESENTACIÓN:

El área de Educación Física se orienta al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad. Así mismo contribuye a la formación integral de las alumnas mediante el desarrollo de capacidades motrices y la profundización de conocimientos, valores y normas referidos al cuerpo y al movimiento.

La Educación Física se fundamenta en el proceso Educativo a partir de la necesidad de todo humano en conservar y potenciar sus capacidades biológicas y síquicas, cuya finalidad es dotar integralmente e capacidades, conocimientos y actitudes a las alumnas, para que se desempeñen de manera inteligente en cualquier situación o contexto de su vida cotidiana.

El proceso de los aprendizajes en esta área serán permanentes y graduales respetando el desarrollo evolutivo de las alumnas y el medio ambiente.

II. PROBLEMÁTICA PRIORIZADA:

INSUFICIENTES APRENDIZAJES DE UTILIDAD PARA LA VIDA

III. TEMA TRANSVERSAL:

- Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

IV. COMPETENCIAS DE GRADO:

| Organizadores | Competencias |
|--|---|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | Comprende y valora su identidad, su imagen corporal y su salud, y mejora su condición física utilizando con autonomía actividades aeróbicas y anaeróbicas, procedimiento de ejercitación y seguridad; valorando la higiene y el cuidado de su persona como factor que contribuye a su bienestar. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | Crea, resuelve y evalúa situaciones motrices de diversa índole, y utiliza con precisión y economía de esfuerzo, sus habilidades motrices y específicas en la práctica de habilidades recreativas, deportivas y rítmico expresivas, proponiendo reglas, estrategias y procedimientos; y respetando en su actuar la diferencia y tradiciones culturales del Perú. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | Interactúa asertivamente con los otros y participa con autonomía y responsabilidad en la planificación, organización y práctica de actividades lúdicas, deportivas y en medio natural; valorando los juegos tradicionales de diferentes contextos, las normas de convivencia, así como elucidado y conservación de ambientes naturales. |

V. PROPÓSITOS DE GRADO:

| | |
|--|--|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | <ul style="list-style-type: none"> • Que desarrolle su aspecto corporal y conservación de la salud física y mental. • Que explore instrumentos de medición bioantropométricas y procedimientos para desarrollar sus capacidades físicas. • Que conozca y comprenda su organismo y las posibilidades de alcanzar la salud orgánica. • Que conozca técnicas elementales de primeros auxilios. • Que practique hábitos de higiene. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | <ul style="list-style-type: none"> • Que cree y desarrolle actividades gimnásticas con ritmo y coreografías simples y complejas. • Que desarrolle actividades con nociones atléticas al correr, saltar y lanzar. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | <ul style="list-style-type: none"> • Que confíe en sus posibilidades, para que resolver problemas motores y perseverancia en la eficiencia motriz. • Que diagnostique sus habilidades básicas en la iniciación deportiva. • Que tenga disposición para aceptar, respetar las reglas de juego. • Que inicie procesos de socialización entre sus compañeras de manera asertiva. |

VI. CALENDARIZACION

| TRIMESTRE | INICIO | TÉRMINO |
|-----------|--------|---------|
| I | | |
| II | | |
| III | | |

VII. VALORES Y ACTITUDES

| VALORES EVANGELIZADORES | ACTITUD DE COMPORTAMIENTO |
|-----------------------------------|---|
| LIDERAZGO COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra persistencia para el logro de sus metas. • Muestra seguridad en si misma y actitud para desinhibirse y expresarse corporalmente. • Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante, y después de las actividades lúdicas y deportivas. |
| JUSTICIA COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none"> • Valora el cuidado de su cuerpo, como la obra mas divina de Dios. |

| | |
|------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce, respeta y acepta las diferencias con otras alumnas. • Participa equitativamente sin discriminación alguna. |
| VALORES HUMANOS | |
| RESPECTO | <ul style="list-style-type: none"> • Se comunica afectivamente. • Respeta las fechas cívicas y los símbolos patrios. • Respeta y valora las costumbres de su localidad, región, etc. • Expresa actitudes positivas hacia su persona. • Saluda con amabilidad y cortesía a los miembros de la comunidad educativa |
| RESPONSABILIDAD | <ul style="list-style-type: none"> • Cumple con sus tareas pedagógicas puntualmente. • Asiste a eventos programados por la I.E. y/o docentes. • Demuestra perseverancia en sus acciones. • Disponibilidad • Puntualidad. |
| SOLIDARIDAD | <ul style="list-style-type: none"> • Actúa cooperativamente |

VII. PRINCIPIOS EVANGELIZADORES

- Incrementar la capacidad de rendimiento físico en la práctica de los juegos, gimnasia, atletismo y deportes, aplicando las técnicas fundamentales y las reglas para el juego limpio y las buenas relaciones interpersonales.
- Promover en las alumnas la grata sensación de dominar su cuerpo, conocer sus posibilidades motrices, experimentar sentimientos y emociones positivas que bien dirigidas estimulen la creatividad, la aceptación de su ser, afirmando los rasgos positivos de su personalidad y su realización como ser individual y social.
- Desarrollar las capacidades funcionales y coordinativas ejecutando con dominio la destreza de la gimnasia y deporte de iniciación competitiva.

IX. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

| UNIDAD | TÍTULO DE UNIDAD | TIPO DE UNIDAD | TIEMPO | | |
|--------|--|----------------|---------|-----------|-----------|
| | | | I TRIM. | II. TRIM. | III TRIM. |
| I | Diagnosticamos nuestras capacidades orgánicas y físicas | U.P | X | | |
| II | Practicamos deporte y Creamos nuestras composiciones gimnásticas | U.P | | X | |
| III | Creamos nuestras composiciones gimnásticas | U.P | | | X |

X. ESTRATEGIAS GENERALES DEL ÀREA

- Resolución de problemas.
- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Descubrimiento guiado.
- Mando directo.

XI. EVALUACIÓN

| CAPACIDADES | TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN |
|--|---|
| Compresión y Desarrollo de la corporeidad y la Salud | - Individual – grupal - Esta de cotejos - Test. físico - heteroevaluación - Pruebas escritas - coevaluación - autoevaluación. |
| Dominio Corporal y Expresión creativa | - Individual – grupal - Lista de cotejos - Test aptitud física. - Test físico - Test aptitud deportiva. |
| Convivencia e Interacción Sociomotriz | - Test aptitud deportiva, Lista de cotejos , Individual – grupal |

XII. BIBLIOGRAFÍA

- DISEÑO CURRICULAR NACIONAL DINESST2008
- Diseño Curricular Nacional: DINEIP – DINESST.2005
- Ministerio de educación: programa de formación continua.
- José M Casado, Raúl Cabo y Mario Díaz del Cueto: Educación Física.
- Mario Montenegro Mendoza: Educación Física Teórico Práctico.
- Raúl Malca Coba : Sistema de Entrenamiento.
- Editorial Mercurio: Reglamento de Básquetbol, Voleibol.
- www.Efdeportes.com
- www.libero.com
- www.peru.com
- www.fevochi.cl
- www.cheerchile.cl.
- www.saludnutricion.com

Fecha: ____ / ____ / ____.

VºBº DIRECTORA

COORDINADOR PEC

DOCENTE

UNIDAD DE APRENDIZAJE I

I.DATOS INFORMATIVOS:

- | | | |
|------|-------------|-----------------------------------|
| 1.1. | UGEL | :PACASMAYO |
| 1.2. | I.E. | : “SANTA TERESA DE LA INMACULADA” |
| 1.3. | ÁREA | : EDUCACIÓN FISICA |
| 1.4. | GRADO | : QUINTO |
| 1.5. | SECCIONES | : A.B.C. |
| 1.6. | DURACIÓN | : 24 Horas |
| 1.7. | RESPONSABLE | : ENRIQUE VARGAS LARRIVIERE |

II.- JUSTIFICACION:

La presente está orientada al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad, contribuyendo a la formación integral mediante el desarrollo de las capacidades motrices y profundización de conocimientos y normas referido al cuerpo y al movimiento con el fin de conservar y potenciar sus capacidades biológicas y psíquicas de las alumnas de la I.E. respetando los procesos y graduación del desarrollo evolutivo de ellas.

III. TEMA TRANSVERSAL.

- Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

IV. PRINCIPIO EVANGÉLICO

- Incrementar la capacidad de rendimiento físico en la práctica de los juegos, gimnasia y deportes, aplicando las técnicas fundamentales y las reglas para el juego limpio y las buenas relaciones interpersonales.

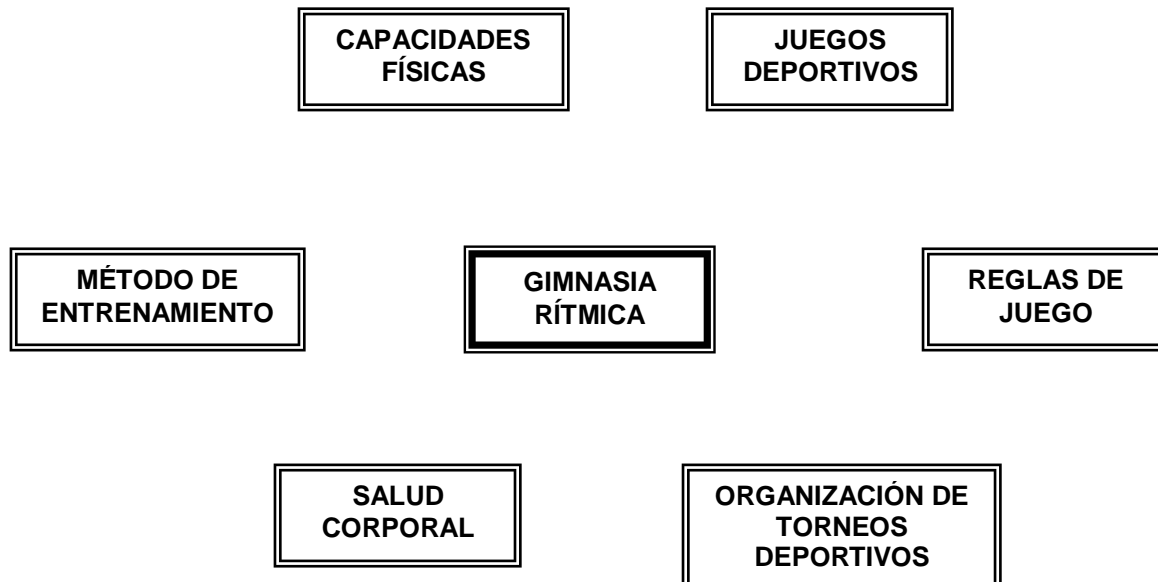
V. VALORES:

| VALORES EVANGELIZADORES | ACTITUD DE COMPORTAMIENTO |
|---------------------------------------|---|
| LIDERAZGO COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none">• Demuestra persistencia para el logro de sus metas.• Muestra seguridad en si misma y actitud para desinhibirse y expresarse corporalmente.• Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante, y después de las actividades lúdicas y deportivas. |
| JUSTICIA COMO LA DE JESÚS | <ul style="list-style-type: none">• Valora el cuidado de su cuerpo, como la obra mas divina de Dios.• Reconoce, respeta y acepta las diferencias con otras alumnas.• Participa equitativamente sin discriminación alguna. |
| VALORES HUMANOS | |
| RESPECTO | <ul style="list-style-type: none">• Se comunica afectivamente.• Expresa actitudes positivas hacia su persona. |
| RESPONSABILIDAD | <ul style="list-style-type: none">• Cumple con sus tareas pedagógicas puntualmente.• Demuestra perseverancia en sus acciones.• Puntualidad. |
| SOLIDARIDAD | <ul style="list-style-type: none">• Actúa cooperativamente |

VI- ORGANIZACIÓN DEL APRENDIZAJE

| CAPACIDADES | INDICADORES | T | INST. DE EVALUACIÓN |
|--|---|------|---|
| <p><u>COMPRESIÓN Y DESARROLLO DE LA CORPOREIDAD</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica y representa mediciones biométricas al elaborar cuadros estadísticos y gráficas con la información recogida. • Propone y explica actividades de activación corporal específica. • Regula y explica la frecuencia cardiaca que debe alcanzar durante la actividad aeróbica. • Propone actividades físicas pertinentes de diversa complejidad y las utiliza para acondicionar sus capacidades físicas. • Planifica y organiza su condición física y la desarrolla utilizando métodos de ejercitación corporal. • Aplica oportunamente técnicas de respiración y relajación pertinentes en situaciones diversas. | <ul style="list-style-type: none"> • Mide, analiza y compara los datos biométricos obtenidos. • Aplica, evalúa y reflexiona sobre su condición física, aplicando test de actitud física. • Elabora cuadros estadísticos y gráficos con la información obtenida. • Crea y propone secuencias de actividades para el calentamiento de actividad corporal específica. • Identifica, conoce y explica técnicas de evaluación de pulsación y frecuencia cardiaca que debe alcanzar en la actividad física y deportiva. • Planifica, organiza y ejecuta un programa para la mejora de su condición física de acuerdo con su edad y a sus posibilidades individuales. • Elabora catálogo de un programa de acondicionamiento físico según su edad. • Conoce, aplica y analiza diversos test e entrenamiento para mejorar su condición física. • Compara y relaciona los test de entrenamiento con sus compañeras. • Domina técnicas básicas de respiración y de relajación, aplicándolas para disminuir la tensión muscular y el estrés. • Reconoce y selecciona técnicas elementales de primeros auxilios en caso de accidentes y lesiones en la practica de actividades físicas y deportivas. | 8 h | <ul style="list-style-type: none"> • Ficha bioantropométrica. • Lista de cotejos. • Registro de asistencia. • Autoevaluación • Heteroevaluación. • Coevaluación. • Test deportivo. |
| <p><u>DOMINIO CORPORAL Y EXPRESIÓN CREATIVA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Propone coreografías simples al participar organizadamente en danzas y actividades de gimnasia rítmica, utilizando el cuerpo y el movimiento para expresarse de manera creativa. | <ul style="list-style-type: none"> • Selecciona y organiza ejercicios de coordinación con enlace musical. • Crea secuencias con ritmos y música. | 2 h | <ul style="list-style-type: none"> • Metaevaluación. |
| <p><u>CONVIVENCIA E INTERACCION SOCIOMOTRIZ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa con responsabilidad e interactúa asertivamente con los otros y toma decisiones acertadas sobre las estrategias de juego de los deportes colectivos. • Planifica, organiza y practica en equipo campeonatos deportivos. | <ul style="list-style-type: none"> • Aplica técnica y táctica en el voleibol. • Practica y analiza acciones de ataque y defensa. • Planifica, organiza y ejecuta torneos de voleibol aplicando las reglas de juego. | 14 h | |

VII.- ORGANIZACIÓN VISUAL DEL CONOCIMIENTO:



San Pedro de Lloc, 15 Marzo del 2010

VºBº DIRECTORA

COORDINADOR PEC

DOCENTE