

UNIDAD 08

Disfrutamos la práctica de actividades lúdicas, recreativas, tradicionales con nuestros compañeros.

MATIVOS:

DORES DE AMERICA

MAMANI CUEVA

CONDORI MAMANI

ÁREA	Educación física			NIVEL	SECUNDARIA
CICLO	VI	GRADO	2º	SECCIÓN	A - B
FECHA DE INICIO	17/11/25		FECHA DE TERMINO	19/12/25	

2. A CERCA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE Nº 08

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA	<p>En la clase de educación física, los estudiantes de secundaria parecen estar perdiendo interés en las actividades físicas tradicionales. A pesar de que el profesor ha intentado incorporar una variedad de deportes y ejercicios en el currículo, los estudiantes parecen estar más interesados en los videojuegos y las actividades sedentarias durante su tiempo libre.</p> <p>El profesor se da cuenta de que los juegos lúdicos y tradicionales podrían ser una excelente manera de involucrar a los estudiantes en actividades físicas, al mismo tiempo que les enseña sobre la cultura y las tradiciones locales. Sin embargo, se enfrenta al desafío de cómo hacer que estos juegos sean atractivos y relevantes para los estudiantes de hoy en día, quienes están acostumbrados a la estimulación constante y la gratificación instantánea de los videojuegos y las redes sociales.</p> <p>El profesor decide buscar formas de incorporar elementos de los videojuegos y las redes sociales en los juegos lúdicos y tradicionales, con el objetivo de aumentar la participación de los estudiantes. Sin embargo, no está seguro de cómo hacerlo de manera efectiva sin perder la esencia y los beneficios de los juegos tradicionales.</p>
PROPÓSITO DE LA UNIDAD	Conocer la importancia de la actividad física expresado a través de nuestras emociones con información de diversas actividades.
RETO DE LA UNIDAD:	¿Qué actividades corporales rítmicas y actividades de relajación podemos practicar en ¿Cómo puede el profesor de educación física incorporar elementos de los videojuegos y las redes sociales en los juegos lúdicos y tradicionales para aumentar la participación de los estudiantes de secundaria, sin perder la esencia y los beneficios de estos juegos?
PRODUCTO DE LA UNIDAD	Una secuencia de movimientos rítmicos y actividades de relajación con música de nuestra preferencia.

3. RUTA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:

RUTA	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	MATERIALES, MEDIOS Y RECURSOS EDUCATIVOS
SEMANA 01	Actividad 01: Reconocemos la importancia de la actividad física en el bienestar socioemocional a través de juegos tradicionales.	<ul style="list-style-type: none"> Fichas de actividades PPT

02: Expresamos emociones en actividades mediante	<ul style="list-style-type: none"> • Cuadernos o libros de consulta. • Papelotes, plumones • Proyector/Laptop • Ficha de autoevaluación
03: Disfrutando y expresándome mis emociones ; juegos recreativos.	
04: Reconociendo información sobre actividades de tidos.	
5: actividades rítmicas y de relajación.	

4. MATRIZ DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:

Sesión 1: Reconocemos la importancia de la actividad física en el bienestar socioemocional a través de juegos tradicionales.	Sesión 2: Expresamos emociones en actividades mediante juegos.
<p>Propósito: En esta actividad, comprenderemos el rol que juegan nuestras emociones en la salud mediante los juegos tradicionales, lo cual nos ayudará a responder nuestro reto principal.</p> <p>Evidencia: Elabora un organizador con el tema de las emociones y responde las preguntas de la metacognición.</p> <p>Competencia: asume una vida saludable.</p> <p>Criterios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expliqué qué son las emociones a través de la práctica de juegos. • Reconocí cómo se expresan, para qué existen y cuáles son las señales de nuestras emociones. • Expliqué la importancia de reconocer nuestras emociones para la salud mediante la practica de los juegos. 	<p>Propósito: En esta actividad, aprenderás a mejorar la coordinación y el ritmo mediante la práctica de actividades rítmicas de manera autónoma y creativa.</p> <p>Evidencia: Elaborar un juego propio de tu comunidad, indicando el material a utilizar.</p> <p>Competencia: Asume una vida saludable.</p> <p>Criterios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoces el bienestar que genera la práctica de actividades recreativas y de relajación con otros. • Practicas habilidades motrices que contribuyen a mejorar la postura, el equilibrio, la coordinación y la orientación espacial de acuerdo a los juegos propuestos. • Expresas tus emociones al practicar actividad física.
Sesión 3: Disfrutando y expresándome mis emociones mediante los juegos recreativos.	Sesión 4: Reconociendo información sobre actividades de juegos divertidos.
<p>Propósito: En esta actividad, aprenderás a mejorar la coordinación y el ritmo de manera autónoma y creativa mediante la práctica de actividades recreativas, y experimentarás procedimientos básicos de relajación que te permitan identificar y expresar tus emociones promoviendo tu bienestar emocional.</p> <p>Evidencia: Elaborar una secuencia rítmica (enlazar movimientos siguiendo un ritmo) utilizando música y pequeños materiales o elementos, de acuerdo a las actividades que practicas en tu comunidad.</p> <p>Competencia: Asume una vida saludable.</p> <p>Criterios</p>	<p>Propósito: En esta actividad, aprenderás a conocer las actividades de relajación para favorecer la expresión de las emociones y los sentimientos.</p> <p>Evidencia: Identifica los juegos populares/recreativos de mi localidad.</p> <p>Competencia: Asume una vida saludable.</p> <p>Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoces el bienestar que genera la práctica de actividades y de relajación con otros. • Practicas habilidades motrices que contribuyen a mejorar la postura, el equilibrio, la coordinación y la orientación espacial. • Expresas tus emociones al practicar actividad física.

<p>que genera la práctica de actividades recreativas y de relajación con otros. Practicamos habilidades motrices que contribuyen a mejorar la postura, el equilibrio, la coordinación y la orientación espacial. Practicamos actividad física.</p>	
<p>Prácticas de relajación para favorecer la expresión de las emociones y los sentimientos que expresamos mediante los juegos. Evidencia: Practicamos actividades de relajación y rítmicas con todos mis compañeros. Competencia: Asume una vida saludable. Criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoces el bienestar que genera la práctica de actividades recreativas y de relajación con otros. • Practicas habilidades motrices que contribuyen a mejorar la postura, el equilibrio, la coordinación y la orientación espacial. • Expresas tus emociones al practicar actividad física. 	<p>Sesión 6:</p>

5. 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. ✓ 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. ✓ Resuelve situaciones problemáticas mediante la programación de código con procedimientos y secuencias lógicas estructuradas planteando soluciones creativas.
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA	

DESEMPEÑOS

Define 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.

Elabora 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. Evalúa los resultados obtenidos de acuerdo con sus posibilidades y en función de su pertinencia para el logro de las metas de aprendizaje.

proceso de aprendizaje.

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

ENFOQUE AMBIENTAL	
VALORES	JUSTICIA Y SOLIDARIDAD
	Los estudiantes implementan las 3R (reducir, reusar y reciclar), la segregación adecuada de los residuos sólidos, las medidas de ecoeficiencia, las prácticas de cuidado de la salud y para el bienestar común
ENFOQUE INTERCULTURAL	
VALORES	Respeto a la identidad cultural
	Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie en razón de su lengua, su manera de hablar, su forma de vestir, sus costumbres o sus creencias.
ENFOQUE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN	
VALORES	Empatía
	Los docentes identifican, valoran y destacan continuamente actos espontáneos de los estudiantes en beneficio de otros, dirigidos a procurar o restaurar su bienestar en situaciones que lo requieran.

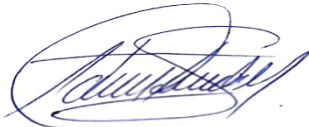
7. MEDIOS Y MATERIALES:

PARA EL DOCENTE:
<ul style="list-style-type: none"> — PPT Multimedia — Organizadores visuales — Libros de educación física
PARA EL ESTUDIANTE:
<ul style="list-style-type: none"> — Fichas de aprendizaje. — Tableta

17 de Noviembre del 2025

DR:

COORDINADOR:



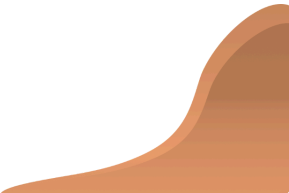
DOCENTE:



DIRECTOR:

COORDINADOR:

DOCENTE:



36

UNIDAD
08ICAMOS ACTIVIDADES FÍSICAS DE NUESTRAS
PREFERENCIAS

FORMATIVOS:

DORES DE AMERICA

N. MAMANI CUEVA

CONDORI MAMANI

ÁREA	Educación Física.			NIVEL	SECUNDARIA
CICLO	VII	GRADO	3º	SECCIÓN	A - B
FECHA DE INICIO	17/ 11/25		FECHA DE TERMINO	19/12/25	

2. A CERCA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 08

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA A	Cada movimiento cuenta para mejorar la salud, dice la Organización Mundial de la Salud. En un momento en el que muchas personas están obligadas a permanecer sentados ya sea en casa frente a una pantalla, en el afán de realizar sus actividades, o permanecer largos ratos sentados en la escuela, las nuevas Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios hacen hincapié en que todas las personas, sea cual sea su edad y las capacidades que posean, pueden y deben ser físicamente activas. Desde el área de Educación Física, se fomenta y promueve la práctica regular de actividad física, con una gran diversidad de opciones como juegos, deportes, entre otros, esto para favorecer la salud de las personas de todas las edades. Por ello, en la presente unidad de aprendizaje, los estudiantes conocerán y crearán diferentes tipos de actividades físicas para reconocer sus beneficios para la salud cuando se realiza una práctica organizada. Se espera que el estudiante disfrute de la actividad física y de sus beneficios, y la incorpore a su rutina diaria, de manera que se convierta en un hábito saludable.
PROPÓSITO DE LA UNIDAD	En esta experiencia de aprendizaje, conocerás y practicarás diversos tipos de actividad física, que contribuirán al mejoramiento de tu salud y rendimiento físico. Al practicar actividad física, identificarás la intensidad del esfuerzo realizado y reconocerás cómo esta influye positivamente en tu estado de salud.
RETO DE LA UNIDAD:	¿Qué tipos de actividad física saludable podemos incorporar en nuestra práctica diaria?
POSIBLE PRODUCTO DE LA UNIDAD	Propuesta de diversos tipos de actividad física organizados de forma libre como juegos de tu comunidad, para el beneficio de la salud.

3. RUTA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: 8



SECUENCIA DE ACTIVIDADES		MATERIALES, MEDIOS Y RECURSOS EDUCATIVOS
	<p>: Reconocemos la importancia de la actividad física para socioemocional.</p> <p>:</p> <p>as habilidades motrices básicas: tracción y empuje.</p> <p>: Juego y me divierto.</p>	<p>Fichas de actividades PPT Cuadernos o libros de consulta. Papelotes, plumones Hojas recicladas Proyector/Laptop Ficha de autoevaluación Formato de evaluación del trabajo colaborativo (Lista de cotejo/rubrica)</p>
SEMANA 04 (11/12-15/12)	Actividad 04: Practicando la actividad física de mi preferencia para mi tiempo libre.	
SEMANA 05 (18/12-22/12)	Actividad 05: Me divierto practicando juegos de mi localidad.	

4. MATRIZ DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE 8:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	ACTIVIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	PROPÓSITO	EVIDENCIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ LISTA DE COTEJO
<p>“Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Actividad 01: Reconocemos la importancia de la actividad física en el bienestar socioemocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Participa activa y placenteramente en juegos tradicionales o populares, predeportivos, y deportivos. Muestra en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes. Explica la importancia de los acuerdos grupales para la elaboración y construcción de normas democráticas mostrando una actitud crítica ante todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, predeportivas y deportivas, 	<p>Plantearemos acciones para la conservación del ambiente y el cuidado de Nuestra salud.</p>	<p>En parejas realizar un juego recreativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Practique actividad física para mejorar mi estado emocional Mi rutina de actividades físicas comprendió ejercicios físicos, deportivos y/o juegos. Practique actividades donde se ejecute la tracción y empuje. Identifica los juegos de tracción y empuje donde propuse variantes. Propuse variantes a los juegos propuestos. Valore los juegos practicados de nuestro entorno
	<p>Actividad 02: Desarrollar las habilidades motrices básicas: tracción y empuje.</p>		<p>Desarrollar nuestras capacidades físicas básicas mediante los juegos.</p>	<p>Realizar un juego donde haya tracción y empuje.</p>	
	<p>Actividad 03: Juego y me divierto.</p>		<p>Disfrutar de mis juegos preferidos interactuando o con mis compañeros.</p>	<p>Describir un juego propio de tu localidad.</p>	



	dentro y fuera de la institución educativa	Reflexionar sobre mis prácticas de juego en mi tiempo libre	Usa tu creatividad y ejecuta un juego divertido junto a tus compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> ● Realice juegos libres creando diferentes variantes. ● Identifique, que los juegos son importantes para la salud emocional.
	Me divierto practicando juegos de mi localidad.	<p>Plantea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva. Toma en cuenta las características de cada integrante, y mejora su sentido de pertenencia e identidad al grupo.</p>	Reflexionamos sobre los juegos tradicionales de mi comunidad, respetando sus reglas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifiqué las normas de los juegos y atendí a las explicaciones. ● Conoce y practica juegos de su comunidad con actitud y manifiesta interés por superar.
PRODUCTO FINAL	Propuesta de diversos tipos de actividad física organizados de forma libre como juegos de tu comunidad, para el beneficio de la salud.			

5. 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. ✓ 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. ✓ 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



termina metas de aprendizaje viables asociadas a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea, formulándose juntas de manera reflexiva.

organiza un conjunto de estrategias y acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone, lo cual establece un orden y una prioridad para alcanzar las metas de aprendizaje. Evalúa los resultados obtenidos de acuerdo con sus posibilidades y en función de su pertinencia para el logro de las metas de aprendizaje.

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

Enfoque búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
Definición del valor	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a mejorar su coordinación y habilidades motrices específicas para un mejor dominio corporal e incremento de su autoconfianza y autoestima. En este periodo de cambios físicos, los estudiantes van a practicar y proponer diversas actividades lúdicas y predeportivas.	

7. 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
- Ministerio de Educación. Perú educa.

17 de noviembre del 2026


DIRECTOR:

COORDINADO

UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 8 – EDUCACIÓN FÍSICA






Mag. Angel Walter Mamani Cuevas
DIRECTOR
I.E. N° 41511 Libertadores de América
SAN JUAN



36

UNIDAD 08 **ICAMOS ACTIVIDADES FÍSICAS DE NUESTRAS PREFERENCIAS**
FORMATIVOS:

DORES DE AMERICA

N. MAMANI CUEVA

CONDORI MAMANI

ÁREA	Educación Física.			NIVEL	SECUNDARIA
CICLO	VII	GRADO	4º	SECCIÓN	A – B
FECHA DE INICIO	16/11/25		FECHA DE TERMINO	19/12/25	

2. A CERCA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 08

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA A	Cada movimiento cuenta para mejorar la salud, dice la Organización Mundial de la Salud. En un momento en el que muchas personas están obligadas a permanecer sentados ya sea en casa frente a una pantalla, en el afán de realizar sus actividades, o permanecer largos ratos sentados en la escuela, las nuevas Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios hacen hincapié en que todas las personas, sea cual sea su edad y las capacidades que posean, pueden y deben ser físicamente activas. Desde el área de Educación Física, se fomenta y promueve la práctica regular de actividad física, con una gran diversidad de opciones como juegos, deportes, entre otros, esto para favorecer la salud de las personas de todas las edades. Por ello, en la presente unidad de aprendizaje, los estudiantes conocerán y crearán diferentes tipos de actividades físicas para reconocer sus beneficios para la salud cuando se realiza una práctica organizada. Se espera que el estudiante disfrute de la actividad física y de sus beneficios, y la incorpore a su rutina diaria, de manera que se convierta en un hábito saludable.
PROPÓSITO DE LA UNIDAD	En esta experiencia de aprendizaje, conocerás y practicarás diversos tipos de actividad física, que contribuirán al mejoramiento de tu salud y rendimiento físico. Al practicar actividad física, identificarás la intensidad del esfuerzo realizado y reconocerás cómo esta influye positivamente en tu estado de salud.
RETO DE LA UNIDAD:	¿Qué tipos de actividad física saludable podemos incorporar en nuestra práctica diaria?
POSIBLE PRODUCTO DE LA UNIDAD	Propuesta de diversos tipos de actividad física organizados de forma libre como juegos de tu comunidad, para el beneficio de la salud.

3. RUTA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: 8

SECUENCIA DE ACTIVIDADES		MATERIALES, MEDIOS Y RECURSOS EDUCATIVOS
	: Reconocemos la importancia de la actividad física para socioemocional.	Fichas de actividades PPT Cuadernos o libros de consulta. Papelotes, plumones Hojas recicladas Proyector/Laptop Ficha de autoevaluación Formato de evaluación del trabajo colaborativo (Lista de cotejo/rubrica)
	: as habilidades motrices básicas: tracción y empuje.	
	: Juego y me divierto.	
SEMANA 04 (11/12-15/12)	Actividad 04: Practicando la actividad física de mi preferencia para mi tiempo libre.	
SEMANA 05 (18/12-22/12)	Actividad 05: Me divierto practicando juegos de mi localidad.	

4. MATRIZ DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE 8:

COMPETENCIAS/CAPACIDADES	ACTIVIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	PROPÓSITO	EVIDENCIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN/LISTA DE COTEJO
<p>“Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”</p> <ul style="list-style-type: none"> Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 	<p>Actividad 01: Reconocemos la importancia de la actividad física en el bienestar socioemocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Participa activa y placenteramente en juegos tradicionales o populares, predeportivos, y deportivos. Muestra en su participación una actitud positiva e integradora al trabajar en equipo, conciliando distintos intereses entre sus compañeros, compartiendo con sus pares de distinto género e incluyendo a pares con desarrollos diferentes. Explica la importancia de los acuerdos grupales para la elaboración y construcción de normas democráticas mostrando una actitud crítica ante todo tipo de discriminación por género, etnia, capacidades diferentes, condición social y religión, durante la práctica de actividades lúdicas, predeportivas y deportivas, 	<p>Plantearemos acciones para la conservación del ambiente y el cuidado de Nuestra salud.</p>	<p>En parejas realizar un juego recreativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Practique actividad física para mejorar mi estado emocional Mi rutina de actividades físicas comprendió ejercicios físicos, deportivos y/o juegos. Practique actividades donde se ejecute la tracción y empuje. Identifica los juegos de tracción y empuje donde propuse variantes. Propuse variantes a los juegos propuestos. Valore los juegos practicados de nuestro entorno
	<p>Actividad 02: Desarrollar las habilidades motrices básicas: tracción y empuje.</p>		<p>Desarrollar nuestras capacidades físicas básicas mediante los juegos.</p>	<p>Realizar un juego donde haya tracción y empuje.</p>	
	<p>Actividad 03: Juego y me divierto.</p>		<p>Disfrutar de mis juegos preferidos interactuando o con mis compañeros.</p>	<p>Describir un juego propio de tu localidad.</p>	



	dentro y fuera de la institución educativa	Reflexionar sobre mis prácticas de juego en mi tiempo libre	Usa tu creatividad y ejecuta un juego divertido junto a tus compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> ● Realice juegos libres creando diferentes variantes. ● Identifique, que los juegos son importantes para la salud emocional.
	Me divierto practicando juegos de mi localidad.	<p>Plantea y ejecuta soluciones en situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva. Toma en cuenta las características de cada integrante, y mejora su sentido de pertenencia e identidad al grupo.</p>	Reflexionamos sobre los juegos tradicionales de mi comunidad, respetando sus reglas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifiqué las normas de los juegos y atendí a las explicaciones. ● Conoce y practica juegos de su comunidad con actitud y manifiesta interés por superar.
PRODUCTO FINAL	Propuesta de diversos tipos de actividad física organizados de forma libre como juegos de tu comunidad, para el beneficio de la salud.			

5. 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. ✓ 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. ✓ 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



termina metas de aprendizaje viables asociadas a sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades, limitaciones personales y actitudes para el logro de la tarea, formulándose juntas de manera reflexiva.

organiza un conjunto de estrategias y acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone, lo cual establece un orden y una prioridad para alcanzar las metas de aprendizaje.
 evalúa los resultados obtenidos de acuerdo con sus posibilidades y en función de su pertinencia para el logro de las metas de aprendizaje.

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

Enfoque búsqueda de la excelencia	
Valor	Superación personal
Definición del valor	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
En todo el proceso de esta experiencia de aprendizaje, las y los estudiantes van a mejorar su coordinación y habilidades motrices específicas para un mejor dominio corporal e incremento de su autoconfianza y autoestima. En este periodo de cambios físicos, los estudiantes van a practicar y proponer diversas actividades lúdicas y predeportivas.	

7. 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
- Ministerio de Educación. Perú educa.

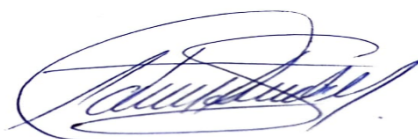
16 de noviembre del 2025

DIRECTOR:

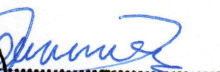
COORDINADO

UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 8 – EDUCACIÓN FÍSICA





DOCENTE:


Mag. Angel Welker Marmari Cuevas
DIRECTOR
I.E. N° 41511 Libertadores de America
SAN JUAN

58

UNIDAD
08

ticamos secuencias de movimientos expresivos

RMATIVOS:

DORES DE AMERICA

N. MAMANI CUEVA

DOCENTE	ADOLFO CONDORI MAMANI				
ÁREA	Educación Física.			NIVEL	SECUNDARIA
CICLO	VII	GRADO	5º	SECCIÓN	A – B
FECHA DE INICIO	16/11/25		FECHA DE TERMINO	19/12/25	

2. A CERCA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE N° 08

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA A	<p>La adolescencia es una etapa en la que se producen muchos cambios físicos, por lo que, a veces, te puede parecer difícil moverte con soltura, regular tus movimientos y expresarte corporalmente. Es posible que esto te genere inseguridad e incluso desconfianza respecto de tus propias habilidades. Sin embargo, debes tener en cuenta que este es un periodo de tránsito, de adaptación y de aprendizaje. Por ello, en esta unidad, vas a explorar cómo utilizar tu cuerpo como medio de expresión con los demás y vas a mejorar tus capacidades físicas coordinativas para realizar movimientos de manera precisa y eficaz, de modo que desarrolles la seguridad en ti misma/o y mejores tu imagen corporal.</p> <p>A partir de la situación planteada, te proponemos un reto: ¿Cómo lograr expresar corporalmente nuestras emociones?</p>
PROPÓSITO DE LA UNIDAD	Promover la expresión de las emociones a través de movimientos corporales
RETO DE LA UNIDAD:	¿Cómo lograr expresar corporalmente nuestras emociones?
POSIBLE PRODUCTO DE LA UNIDAD	Practicar una secuencia de movimientos rítmicos

UNIDAD DE APRENDIZAJE:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES		MATERIALES, MEDIOS Y RECURSOS EDUCATIVOS
	: Practicamos actividades físicas para emociones y sentimientos con nuestro cuerpo	Fichas de actividades PPT Cuadernos o libros de consulta. Papelotes, plumones Hojas recicladas Proyector/Laptop Ficha de autoevaluación Formato de evaluación del trabajo colaborativo (Lista de cotejo/rubrica)
	: Practicamos movimientos articulares	
	: Proponemos secuencias de movimientos para expresarnos con el cuerpo.	
SEMANA 04	Actividad 04: Organizamos una secuencia de movimientos	
SEMANA 05	Actividad 05: presentamos nuestra secuencia de movimientos	

4. MATRIZ DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIAS/ CAPACIDADES	ACTIVIDADES	DESEMPEÑOS	PROPÓSITO	EVIDENCIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ LISTA DE COTEJO
Asume una vida saludable. <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida 	Actividad 01: Practicamos actividades físicas para expresar emociones y sentimientos con nuestro cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> Argumenta la importancia de la actividad física que debe realizar según sus características individuales para la mejora de la calidad de vida Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las características de la actividad física que practica, e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física. Participa en actividades de promoción de hábitos alimenticios saludables y sostenibles, consumiendo y combinando de forma óptima alimentos locales y disponibles, evaluando sus 	expresar corporalmente tus emociones y sentimientos al proponer y representar, creativamente, una historia a través de la técnica del mimo.	Proponemos una historia y la representamos con la técnica del mimo..	<ul style="list-style-type: none"> Propone una secuencia rítmica teniendo en cuenta mis intereses y posibilidades. Practica una secuencia rítmica de movimientos que contribuyeron con el desarrollo de mis capacidades coordinativas. Demuestra dominio corporal, seguridad y confianza en la práctica de mi secuencia rítmica. Expresa con su cuerpo emociones y sentimientos en la práctica de la secuencia rítmica relacionada con mi contexto.

<p>el cuerpo •Se expresa corporalmente</p> <p>Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices • Crea y aplica estrategias y tácticas de juego: 	<p>para expresarnos con el cuerpo.</p>	<p>características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, de actividad física diaria y prácticas amigables con el ambiente, para su óptimo desempeño diario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza • Organiza eventos deportivos integrando a todas las personas de la comunidad educativa y promueve la práctica de actividad física basada en el disfrute por el juego, la tolerancia y el respeto. Asume su responsabilidad durante todo el proceso. Comparte con sus pares de distinto género e incluye a pares con desarrollos diferentes 	<p>expresar corporalmente tus emociones y sentimientos, a través de movimientos articulares.</p>	<p>Poner en práctica una serie de movimientos articulares para mantenernos relajados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Propone una secuencia de movimientos articulares. • Utiliza sus habilidades motrices enlazando secuencias de movimientos. • Se expresa con su cuerpo mostrando seguridad y confianza al realizar mi secuencia de movimientos articulares variados. • Expresa con su cuerpo emociones y sentimientos en la práctica de la secuencia rítmica relacionada con mi contexto. 	
	<p>Actividad 04: Organizamos una secuencia de movimientos</p>		<p>llevar el ritmo y desarrollar tus capacidades coordinativas al realizar movimientos diversos al compás de la música.</p>	<p>Practicar una serie de movimientos al ritmo de la música.</p>		
	<p>Actividad 05: presentamos nuestra secuencia de movimientos</p>		<p>Organizar una secuencia rítmica de baile como una manera de expresar sus emociones y sentimientos</p>	<p>Proponer una secuencia rítmica de baile</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Practica una secuencia rítmica de movimientos que contribuyeron con el desarrollo de mis capacidades coordinativas. • Demuestra dominio corporal, seguridad y confianza en la práctica de mi secuencia rítmica. • Expresa con su cuerpo emociones y sentimientos en la práctica de la secuencia rítmica relacionada con mi contexto.
			<p>Proponer una nueva secuencia rítmica de baile o realizar ajustes a la propuesta que diseñaste en la actividad pasada</p>	<p>Propuesta de una secuencia rítmica de baile para expresarse corporalmente</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza sus habilidades motrices enlazando secuencias de movimientos. • Se expresa con su cuerpo mostrando seguridad y confianza al realizar mi secuencia de movimientos articulares variados. • Expresa con su cuerpo emociones y sentimientos en la práctica de la secuencia rítmica relacionada con mi contexto.
<p>PRODUCTO FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar una secuencia de movimientos rítmicos 					

DESEMPEÑOS TRANSVERSALES DE LAS ACTIVIDADES:

DESEMPEÑOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TIC

DESEMPEÑOS

Opera en diversos entornos virtuales recomendados adaptando funcionalidades básicas de acuerdo con sus necesidades de manera pertinente y responsable.

Busca y valida información de diversas fuentes y entornos teniendo en cuenta la pertinencia y actualidad del contenido reconociendo los derechos de autor.

<p>Opera en entornos virtuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Interactúa en entornos virtuales. ✓ Crea objetos virtuales en diversos formatos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ registra datos mediante hoja de cálculo que le permita ordenar y secuenciar información relevante. ✓ Participa en actividades interactivas y comunicativas de manera pertinente cuando expresa su identidad personal y sociocultural en entornos virtuales determinados, como redes virtuales, portales educativos y grupos en red. ✓ Utiliza herramientas multimedia e interactivas cuando desarrolla capacidades relacionadas con diversas áreas del conocimiento ✓ Elabora proyectos escolares de su comunidad y localidad utilizando documentos y presentaciones digitales.
---	--

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. <p>Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva. ✓ Organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades. ✓ Revisa la aplicación de estrategias, procedimientos, recursos y aportes de sus pares para realizar ajustes o cambios en sus acciones que permitan llegar a los resultados esperados. ✓ Explica las acciones realizadas y los recursos movilizados en función de su pertinencia al logro de las metas de aprendizaje.
--	---

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

ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA	
VALORES	Superación personal
	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.
ENFOQUE IGUALDAD DE GÉNERO	
VALORES	Igualdad y Dignidad
	Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre varones y mujeres.

ATERIALES:

net.
educa.
locación. *Rutas del aprendizaje.*

1.

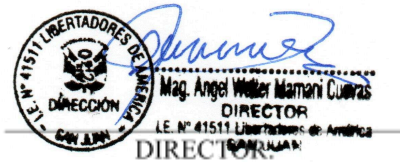
n (2013). Ciencia, la Guía Visual Definitiva. Hong Kong, editorial DK.

— <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
- Ministerio de Educación. Perú educa.

16 de noviembre del 2025



COORDINADOR:



COORDINADOR