



40

UNIDAD
08

Creamos secuencias de movimientos donde demos el dominio de nuestro cuerpo y expresamos emociones y sentimientos.

1. DATOS INFORMATIVOS:

I.E.	SAN LUIS GONZAGA				
DIRECTOR (A)	ELVIS CRUZ CHIRINOS				
DOCENTE	EDWAR CASQUINA				
ÁREA	Educación Física.			NIVEL	SECUNDARIA
CICLO	VII	GRADO	4º	SECCIÓN	A-B
FECHA DE INICIO	16/11/2025		FECHA DE TERMINO	19/12/2025	



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

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA	<p>Todas las personas echan de menos a sus parientes y amigos con los que han dejado de compartir debido a la pandemia. No obstante, de manera especial, lo viven los adolescentes quienes se encuentran en una profunda etapa de cambio que afecta su imagen corporal. Estos cambios abruptos y constantes repercuten en ellas/ellos física y psicológicamente, por lo que tienden a sentirse inseguros con su cuerpo al tomar conciencia de sus nuevas dimensiones y cualidades. Por esa razón, requieren aprender a aceptarse. Un factor fundamental que contribuye positivamente en este proceso de desarrollo adolescente es trabajar su expresión corporal a través del desarrollo de secuencias rítmicas diversas que les permite expresar sus emociones y sentimientos, y les ayuda a acercarse a sí mismos, a su entorno y a sentirse más satisfechos.</p> <p>¿Qué actividad rítmica podemos crear para poner en práctica nuestras capacidades motrices y fortalecer nuestra imagen corporal?</p>
PROPÓSITO DE LA UNIDAD	En esta unidad de aprendizaje, vas a elaborar y practicar secuencias rítmicas de manera individual y grupal y crear rutinas de movimientos para realizar de forma colectiva (secuencias aeróbicas con cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.), valorando tu aporte y el de tus compañeros.
RETO DE LA UNIDAD:	¿Qué actividad rítmica podemos crear para poner en práctica nuestras capacidades motrices y fortalecer nuestra imagen corporal?
POSIBLE PRODUCTO DE LA UNIDAD	crear unas rutinas de movimientos para realizar con sus compañeros, utilizando balones, cintas, cuentas, etc.

3. RUTA DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: 6

RUTA	SECUENCIA DE ACTIVIDADES	MATERIALES, MEDIOS Y RECURSOS EDUCATIVOS
SEMANA 01 (16/11-21/11)	• Actividad 01: Identificamos formas de movernos que nos ayuden a afianzar nuestra imagen corporal.	Fichas de actividades PPT Cuadernos o libros de consulta.
SEMANA 02 (24/11-28/11)	• Actividad 02: Creamos secuencias de movimientos rítmicos que nos permitan expresarnos corporalmente.	Papelotes, plumones Hojas recicladas
SEMANA 03 (01/12-05/12)	• Actividad 03: Expresamos nuestra creatividad creando secuencias de movimientos.	Proyector/Laptop Ficha de autoevaluación Formato de evaluación del trabajo colaborativo (Lista de cotejo/rubrica)
SEMANA 04 (08/12- 12/12)	• Actividad 04: Comprendemos nuestro cuerpo y nos expresamos a través del movimiento.	





4. MATRIZ DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE 6:

COMPETENCIAS / CAPACIDADES	ACTIVIDADES	DESEMPEÑOS PRESISADOS	PROPÓSITO	EVIDENCIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ LISTA DE COTEJO
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad/</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. Se expresa corporalment e. 	<p>• Actividad 01: Identificamos formas de movernos que nos ayuden a afianzar nuestra imagen corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones. Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones. 	Es desarrollar las funciones de percepción, decisión, y ejecución motriz.	Recordar y ejecutar movimientos rítmicos, como saltos y desplazamientos, para reconocer el nivel de dominio de sus movimientos y con la finalidad de afianzar su imagen corporal.	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra ritmo, coordinación y fluidez en la secuencia de movimientos que propone.
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad/</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. Se expresa corporalment e. 	<p>Actividad 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> Creamos secuencias de movimientos rítmicos que nos permitan expresarnos corporalmente 	<ul style="list-style-type: none"> Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones. Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones. 	El propósito de esta actividad es favorecer la manifestación de emociones y sentimientos.	crear secuencias rítmicas de movimiento a través de las cuales va a expresar sus ideas, motivaciones.	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra ritmo, coordinación y fluidez en la secuencia de movimientos que propone. Utiliza sus habilidades motrices, enlazando secuencias de movimientos.
	<p>• Actividad 3 Expresamos nuestra creatividad creando secuencias de movimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones. Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de 	Desarrollar nuestras capacidades motrices de movimientos corporales que puedan realizar en un cierto orden.	Ejecuto una secuencia creativa de movimientos rítmicos en el que los movimientos corporales armonicen con el ritmo musical, empleando uno o más elementos	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra ritmo, coordinación y fluidez en la secuencia de movimientos que propone. Utiliza sus habilidades motrices, enlazando secuencias de movimientos. Se expresa con su cuerpo mostrando seguridad y confianza al realizar la secuencia de





		comunicación de ideas y emociones.			movimientos rítmicos variados.
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad/</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. Se expresa corporalment e. 	<ul style="list-style-type: none"> Actividad 04: Comprendemos nuestro cuerpo y nos expresamos a través del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Coordina su cuerpo de manera autónoma con precisión en acciones motrices de su preferencia para lograr un objetivo determinado y actúa de acuerdo con sus posibilidades y limitaciones. Analiza el control y ejecución de sus habilidades motrices específicas para mejorarlas durante la práctica de diferentes actividades físicas. Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones. 	Identificar los ejercicios que nos ayudaran a reducir el riesgo de enfermedades	Ejecutamos un circuito de movimientos rítmicos haciendo uso de diferentes objetos.	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra ritmo, coordinación y fluidez en la secuencia de movimientos que propone. Utiliza sus habilidades motrices, enlazando secuencias de movimientos. Se expresa con su cuerpo mostrando seguridad y confianza al realizar la secuencia de movimientos rítmicos variados. Propone una secuencia teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones de movimiento y las de su grupo
PRODUCTO FINAL	crear unas rutinas de movimientos para realizar con sus compañeros, utilizando balones, cintas, cuentas, etc.				

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

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.

CHUQUIBAMBA, NOVIEMBRE del 2024







Edwar Casquina

Prof. Edwar



Prof. Nery Galiano Villena
Ciencia y Tecnología

