

PROGRAMACIÓN ANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1	DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN:	AREQUIPA
1.2	UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL:	CONDESUYOS
1.3	INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	JOSÉ SIMEÓN TEJEDA
1.4	ÁREA:	EDUCACIÓN FÍSICA
1.5	CICLO:	VII
1.6	NIVEL:	Secundaria
1.7	GRADO Y SECCIÓN:	3°- 4° ÚNICA
1.8	DOCENTE:	MILENI COA NEYRA
1.9	DIRECTOR(A):	LIC. OSCAR GUEVARA FLORES

II. DESCRIPCIÓN GENERAL

Los estudiantes de tercer grado en **Andaray** poseen una condición física base envidiable, producto de su participación activa en la **ganadería y agricultura**. El traslado por laderas, el manejo de herramientas de labranza y el pastoreo de ganado a más de 3,000 m.s.n.m. han desarrollado en ellos una gran capacidad aeróbica y fuerza funcional.

Sin embargo, debido a la **poca población** y la lejanía, los estudiantes a veces carecen de espacios de competencia deportiva formal o conocimientos técnicos sobre ergonomía (cómo cargar peso sin dañarse la espalda) y recuperación física. El área busca canalizar esa energía natural hacia un estilo de vida saludable que prevenga lesiones prematuras causadas por el esfuerzo físico del campo. Enfoque del Área: "Cuerpo Sano para la Vida y el Campo"

El enfoque es **Corporeidad y Vida Saludable**, adaptado a la ruralidad. No buscamos solo atletas de pista, sino ciudadanos que entiendan su cuerpo como su principal activo económico y personal. En 3ero de secundaria, el estudiante empieza a asumir tareas de mayor carga en la chacra, por lo que la Educación Física se convierte en el espacio para aprender a gestionar su **energía y biomecánica**.

- **Educación Alimentaria y Energía Local:** Se prioriza el consumo de la "**Energía de nuestra Tierra**". Se enseña a los estudiantes a valorar el alto valor glucémico de la **papa nativa**, el haba y la quinua como combustibles antes de la jornada escolar o deportiva, evitando el consumo de productos ultraprocesados que llegan de fuera. Se analiza cómo los carbohidratos complejos de Andaray mantienen la energía constante durante las faenas.
- **Cultura de Hidratación en la Altura:** Debido al clima seco y el sol intenso de Condesuyos, se trabaja la **hidratación constante**. El estudiante aprenderá a identificar signos de deshidratación (dolor de cabeza, fatiga) que a menudo se confunden con "mal de altura", promoviendo el uso de recipientes reutilizables con agua hervida o infusiones naturales de la zona (muña, hierbaluisa).
- **Biomecánica y Ergonomía Rural:** Enseñanza de posturas correctas para el levantamiento de cargas (sacos de cosecha), técnicas de estiramiento después de largas jornadas de pastoreo y ejercicios de compensación para evitar deformaciones en la columna, muy comunes en el trabajador rural joven.
- Por ello, a través de la Educación Física, se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica sobre el cuidado de su salud y de la de los demás, buscando que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE LAS COMPETENCIAS EN EDUCACIÓN FÍSICA
SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende el cuerpo ▪ Se expresa corporalmente: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad cuando toma conciencia de cómo su imagen corporal contribuye a la construcción de su identidad y autoestima. ▪ Organiza su cuerpo en relación a las acciones y habilidades motrices según la práctica de actividad física que quiere realizar. ▪ Produce con sus compañeros diálogos corporales⁶ que combinan movimientos en las que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.
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: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asume una vida saludable cuando evalúa sus necesidades calóricas y toma en cuenta su gasto calórico diario, los alimentos que consume y las características de la actividad física que practica, y elabora un programa de actividad física para mantener y/o mejorar su bienestar, interpretando los resultados de las pruebas de aptitud física. ▪ Participa regularmente en sesiones de actividad física de diferente intensidad y promueve campañas donde se promocióne la salud integrada al bienestar colectivo

INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices ▪ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices integrando a todas las personas de la comunidad educativa en eventos lúdico - deportivos y promoviendo la práctica de actividad física basada en el disfrute, la tolerancia, equidad de género, inclusión y respeto, asumiendo su responsabilidad durante todo el proceso. ▪ Propone sistemas tácticos de juego en la resolución de problemas y los adecúa según las necesidades del entorno, asumiendo y adjudicando roles y funciones bajo un sistema de juego que vincula las habilidades y capacidades de cada uno de los integrantes del equipo en la práctica de diferentes actividades físicas.
---	---	--

III. CALENDARIZACIÓN:

- III.1. Año académico : 2026
- III.2. Inicio : 02 de marzo
- III.3. Término : 31 de diciembre
- III.4. Semanas : 39 semanas
- III.5. Bimestre : 4 bimestres
- III.6. Horas semanales : 3 horas semanales

BIMESTRES	I SEMANA DE GESTIÓN	I BIMESTRE			II SEMANA DE GESTIÓN	II BIMESTRE		III SEMANA DE GESTIÓN	III BIMESTRE		IV SEMANA DE GESTIÓN	IV BIMESTRE		V SEMANA DE GESTIÓN
UNIDADES	-----	EVA. DIAGNOS TICA	UNIDAD 01	UNIDAD 02		UNIDAD 03	UNIDAD 04	-----	UNIDAD 05	UNIDAD 06		UNIDAD 07	U N I D A D 08	

DURACIÓN	<i>Del 02 de marzo al 13 de marzo</i>	<i>Del 16 de marzo al 20 de marzo</i>	<i>Del 16 de marzo al 17 de abril</i>	<i>Del 20 de abril al 15 de mayo</i>	<i>Del 18 de mayo al 22 de mayo</i>	<i>Del 25 de mayo al 26 de junio</i>	<i>Del 29 de junio al 24 de julio</i>	<i>Del 27 de Julio al 07 de agosto</i>	<i>Del 10 de agosto al 04 de setiembre</i>	<i>Del 07 de setiembre al 09 de octubre</i>	<i>Del 12 de octubre Al 16 de octubre</i>	<i>Del 19 de octubre al 20 de noviembre</i>	<i>Del 21 de diciembre al 31 de diciembre</i>	<i>Del 23 de noviembre al 18 de diciembre</i>
SEMANAS	<i>2 semanas</i>	<i>1 semanas</i>	<i>4 semanas</i>	<i>5 semanas</i>	<i>1 semanas</i>	<i>5 semanas</i>	<i>4 semanas</i>	<i>2 semanas</i>	<i>4 semanas</i>	<i>5 semanas</i>	<i>1 SEMANA</i>	<i>5 semanas</i>	<i>4 semanas</i>	<i>2 semana</i>
HORAS PEDAGOGICAS	<i>Vacaciones estudiantes</i>	<i>03 horas pedagógicas</i>	<i>12 horas pedagógicas</i>	<i>12 horas pedagógicas</i>	<i>Vacaciones estudiantes</i>	<i>15 horas pedagógicas</i>	<i>15 horas pedagógicas</i>	<i>Vacaciones estudiantes</i>	<i>15 horas pedagógicas</i>	<i>15 horas pedagógicas</i>	<i>Vacaciones estudiantes</i>	<i>15 horas pedagógicas</i>	<i>15 horas pedagógicas</i>	<i>Vacaciones estudiantes</i>

IV. RESULTADO DE EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA:

Descripción del resultado de	Descripción general del registro en el SIAGIE	Descripción general sobre el desarrollo de	Portafolio	Necesidades de aprendizajes
-------------------------------------	--	---	-------------------	------------------------------------

Nombres de las Unidades	Evaluando nuestras competencias del área de Educación Física ciclo VII	Evaluamos nuestras capacidades físicas a través de ejercicios.	Creamos secuencias de movimientos mediante las cuales demostramos el dominio de nuestro cuerpo, y expresamos emociones y sentimientos.	Mejoramos nuestros movimientos mediante la práctica del <u>vóleybol</u> y expresamos nuestras emociones	Aplicamos estrategias en la práctica de juegos predeportivos de <u>baloncesto</u>	Nos ponemos en movimiento mejorando nuestros hábitos saludables.	Practicamos habilidades motrices específicas relacionado al <u>fútbol</u>	Practicamos y promovemos actividades pre deportivas del <u>atletismo</u> .	Disfrutamos la práctica de actividades lúdicas, recreativas, tradicionales de mi comunidad.
Campo temático/ Sesiones:		<ul style="list-style-type: none"> • Evaluó mi capacidad física de velocidad. • Evaluó mi capacidad física de resistencia • Evaluó mi fuerza y mido mi capacidad física de flexibilidad. • Evaluó mi coordinación mediante juegos. • Me divierto con mis compañeros demostrando mi equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificamos formas de movernos que nos ayuden a afianzar nuestra imagen corporal. • Creamos secuencias de movimientos rítmicos que nos permitan expresarnos corporalmente • Expresamos nuestra creatividad creando secuencias de movimientos. • Expresamos emociones en actividades rítmicas. • Comprendemos nuestro cuerpo y nos expresamos a través del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar en equipo nos asegura el éxito • La fuerza más poderosa es trabajar unidos. • En equipo brillamos más. • Acompañada /o llegas más lejos. • La unión hace la fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio y manipulación de la pelota. • Coordinación óculo – manual. • Pase y bote. • Regate, pase y recepción. • Pase, bote y tiro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lanzados a una alimentación sana. • Explosión de sabores y olores. • Me divierto con las vitaminas. • Buscando una alimentación sana. • Practicamos hábitos saludables a través de actividades físicas y buena alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones básicas con balón, Control y pase. • Situaciones básicas con balón, conducción de balón. • Situaciones básicas con balón, tiro. • Situaciones sin balón, defensa. • situaciones avanzadas, fintas y giros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante juegos mejoramos nuestra técnica de carrera. • Corremos y me divierto pasando las vallas. • Practicamos el salto de longitud. • A través de juegos demuestro mi salto de altura. • Practicamos el lanzamiento de jabalina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conociendo los juegos tradicionales. • Conozcamos los juegos de antaño. • los juegos tradicionales nos alegran mucho. • jugamos de diferentes formas para divertirnos . • Juego y me divierto.

Competencias:	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. • Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. • Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. • Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. • Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. • Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. • Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. • Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. • Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asume una vida saludable. • Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. • Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.
Duración	<i>Del 02 de marzo al 13 de marzo</i>	<i>Del 16 de marzo al 17 de abril</i>	<i>Del 20 de abril al 15 de mayo</i>	<i>Del 25 de mayo al 26 de junio</i>	<i>Del 29 de junio al 24 de julio</i>	<i>Del 10 de agosto al 04 de setiembre</i>	<i>Del 07 de setiembre al 09 de octubre</i>	<i>Del 19 de octubre al 20 de noviembre</i>	<i>Del 23 de noviembre al 18 de diciembre.</i>
Semanas	<i>1 semanas</i>	<i>4 semanas</i>	<i>5 semanas</i>	<i>5 semanas</i>	<i>4 semanas</i>	<i>4 semanas</i>	<i>5 semanas</i>	<i>5 semanas</i>	<i>4 semanas</i>
Horas pedagógicas	<i>03 horas pedagógicas</i>	<i>16 horas pedagógicas</i>	<i>20 horas pedagógicas</i>	<i>20 horas pedagógicas</i>	<i>16 horas pedagógicas</i>	<i>16 horas pedagógicas</i>	<i>20 horas pedagógicas</i>	<i>20 horas pedagógicas</i>	<i>16horas pedagógicas</i>

VI. SITUACIONES PARA EL 2026

N°	TÍTULO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE	RESUMEN	PRODUCTO DE LA UNIDAD	FECHAS	I B	II B	III B	IV B
0	Evaluando nuestras competencias del área de	En la I.E. JOSÉ SIMEÓN TEJEDA-, iniciamos un nuevo año escolar y las estudiantes del tercer grado de educación secundaria, regresan con mucho entusiasmo para realizar sus labores académicas y demostrar lo aprendido de manera autónoma. En tal sentido las estudiantes demostraran con autonomía al combinar sus habilidades motrices específicas	PRUEBA DIAGNÓSTICA	01 SEMANAS 16/03/26 AL	X			

	<p>educación física ciclo VII</p>	<p>en situaciones predeportivas adaptándolo a los cambios que experimenta su cuerpo. Frente a esta realidad desde el área de educación física, aplicaremos una evaluación diagnóstica para conocer el nivel de aprendizaje de las estudiantes, para ello nos planteamos como reto.</p> <p>¿de qué manera puedo combinar mis habilidades motrices específicas al realizar diferentes actividades físicas?</p> <p>Hoy tendrás la oportunidad de conocer acerca de los avances y logros en el desarrollo de tu competencia</p>		20/03/26				
1	<p>Evaluamos nuestras capacidades físicas a través de ejercicios.</p>	<p>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA Nº1: "Recuperamos nuestros movimientos y fortalecemos nuestra convivencia organizando el Festival Deportivo"</p> <p>En el distrito de Andaray, el inicio del año escolar coincide con la llegada de la Semana Santa, una época de profunda reflexión y tradición. Los estudiantes de la I.E. José Simeón Tejada, quienes diariamente demuestran su fuerza y resistencia en las faenas de agricultura y ganadería, regresan a las canchas deportivas con entusiasmo. Sin embargo, tras las vacaciones, es necesario que cada estudiante reconozca su estado físico actual para evitar lesiones durante las actividades de mayor intensidad. Lamentablemente, en nuestra comunidad observamos que las festividades a veces se ven empañadas por el consumo excesivo de alcohol, una problemática que no solo deteriora la salud física (afectando el hígado, el corazón y los reflejos), sino que también genera conflictos y rompe la armonía familiar. Ante esto, la Educación Física se presenta como la mejor alternativa: un cuerpo sano y una mente enfocada en el deporte son los mejores escudos contra el alcoholismo. Al organizar nuestro Festival Deportivo, buscamos demostrar que la verdadera convivencia se logra a través del juego limpio y el respeto, celebrando la vida con energía y no con excesos.</p> <p>El Reto: Como estudiantes deportistas de Andaray, nos planteamos los siguientes desafíos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué condición se encuentran mis capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) después del verano y cómo puedo evaluarlas de forma segura? • ¿De qué manera el consumo de alcohol afecta directamente mi rendimiento deportivo, mi coordinación motriz y mi salud a largo plazo? 	<p>Test de Capacidades Físicas Ejecución y registro de pruebas de campo (Test de Cooper adaptado a la altura, test de abdominales, flexibilidad de tronco y velocidad 50m) para conocer su punto de partida.</p>	<p>05 SEMANAS 16/03/26 AL 17/04/26</p>	X			

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podemos organizar un Festival Deportivo que promueva la sana convivencia y el mensaje de "Cero Alcohol" durante la Semana Santa en nuestro colegio? <p>El Producto: Para demostrar sus avances, los estudiantes realizarán las siguientes evidencias:</p> <p>Test de Capacidades Físicas (Batería de Pruebas): Ejecución y registro de pruebas de campo (Test de Cooper adaptado a la altura, test de abdominales, flexibilidad de tronco y velocidad 50m) para conocer su punto de partida.</p> <p>Infografía Comparativa: "Atleta vs. Alcohol": Un trabajo visual donde expliquen científicamente cómo el etanol deshidrata los músculos y reduce la respuesta del sistema nervioso, afectando su desempeño en el fútbol, vóley o atletismo.</p> <p>Organización del Festival Deportivo Escolar: Planificación y ejecución de un evento deportivo de relámpago durante la semana previa a Semana Santa, donde los estudiantes asuman roles de jueces, capitanes y promotores de salud.</p> <p>Panel de Compromisos "Meta 2026": Cada estudiante redactará un compromiso personal de entrenamiento y vida saludable, rechazando el consumo de sustancias que dañen su potencial físico.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2	<p>Creamos secuencias de movimientos mediante las cuales demostramos el dominio de nuestro cuerpo, y expresamos emociones y sentimientos.</p>	<p>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA N°2: "Expresamos nuestra Identidad y Salud a través del Movimiento"</p> <p>En el distrito de Andaray, el mes de mayo es una oportunidad para fortalecer los vínculos entre la escuela, la salud y la familia. En la I.E. José Simeón Tejada, nos unimos a las celebraciones por el Día de la Educación, reconociendo que el movimiento es parte esencial de nuestro aprendizaje; el Día Mundial de la Salud, que nos exige mantener un cuerpo activo; y el Día de la Madre, rindiendo un homenaje a las mujeres que trabajan incansablemente en la agricultura y ganadería de nuestra provincia. Sin embargo, a veces nos cuesta expresar lo que sentimos o controlar nuestros movimientos cuando estamos bajo presión o frente a los demás. El dominio del cuerpo no solo sirve para el trabajo en el campo, sino también para comunicar emociones y liberar el estrés. A través de la gimnasia rítmica, las secuencias de movimiento y las danzas, los estudiantes de secundaria descubrirán que su cuerpo es un instrumento capaz de transmitir alegría, respeto y gratitud. Esta unidad busca que el estudiante se apropie de su cuerpo, mejore su postura y coordinación, y utilice el ritmo como un lenguaje para homenajear a sus madres y celebrar su propia salud.</p> <p>El Reto: Como estudiantes que valoran su bienestar y sus raíces, nos planteamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podemos crear una secuencia de movimientos rítmicos que demuestren nuestro dominio corporal, equilibrio y coordinación? • ¿De qué manera el ejercicio rítmico y la expresión corporal contribuyen a mejorar nuestra salud mental y emocional? • ¿Qué sentimientos queremos transmitir a nuestras madres y a nuestra comunidad educativa a través de nuestras coreografías y movimientos? <p>El Producto: Para demostrar su dominio corporal y expresivo, los estudiantes presentarán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rutina de Gimnasia Rítmica o Secuencia de Movimientos: Creación y ejecución de una coreografía grupal (usando elementos como cintas, cuerdas o simplemente el cuerpo) que integre desplazamientos, giros y saltos coordinados. 	<p>Rutina de Gimnasia Rítmica o Secuencia de Movimientos: Creación y ejecución de una coreografía grupal (usando elementos como cintas, cuerdas o simplemente el cuerpo) que integre desplazamientos, giros y saltos coordinados.</p>	<p>04 SEMANAS 20/04/26 AL 15/05/26</p>	X			
---	---	--	--	--	---	--	--	--

		2. Infografía sobre los Beneficios del Ejercicio en la Salud Mental: Un trabajo donde expliquen cómo el movimiento ayuda a liberar endorfinas y reducir la ansiedad, en el marco del Día Mundial de la Salud.						
3	Mejoramos nuestros movimientos mediante la práctica del <u>vóleibol</u> expresamos nuestras emociones y	<p>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA N°3: "Vóleibol en Armonía: Movimientos con Propósito para Papá y nuestra Tierra"</p> <p>En el distrito de Andaray, junio es un mes que nos conecta con nuestras raíces y con el respeto por quienes nos rodean. En el colegio José Simeón Tejada, nos preparamos para conmemorar el Día del Medio Ambiente, reconociendo que la salud de nuestras laderas y campos es vital para nuestra propia salud. Asimismo, celebramos el Día del Padre, rindiendo homenaje al esfuerzo de los hombres que, con su trabajo en la agricultura y ganadería, nos enseñan el valor de la perseverancia. En este marco, el vóleibol se presenta como una oportunidad para mejorar nuestra coordinación, agilidad y dominio corporal. Sin embargo, jugar vóleibol no es solo golpear un balón; requiere controlar nuestras emociones ante el error, trabajar en equipo y mantener un entorno limpio para la práctica deportiva. A menudo, el estrés de las tareas diarias o la falta de comunicación genera tensiones. Por ello, a través de los fundamentos técnicos (voleo, recepción, saque), buscaremos "limpiar" nuestras acciones, expresando emociones positivas y demostrando que un deportista de Andaray es un guardián de su naturaleza y un hijo agradecido.</p> <p>El Reto: Como estudiantes deportistas y ciudadanos conscientes, nos planteamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podemos mejorar nuestra técnica de movimientos en el vóleibol para lograr un juego fluido y coordinado en equipo? • ¿De qué manera el deporte nos ayuda a expresar y regular nuestras emociones (alegría, frustración, entusiasmo) durante la competencia? • ¿Cómo podemos integrar el cuidado del medio ambiente y el homenaje a nuestros padres en nuestra práctica deportiva diaria? <p>El Producto: Para demostrar sus aprendizajes motrices y actitudinales, los estudiantes realizarán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Circuito de Fundamentos Técnicos: Evaluación del dominio de movimientos específicos (posición básica, desplazamiento, digitación y antebrazo) mediante estaciones de práctica dirigida. 	<p>Tarjeta de Compromiso Deportivo para Papá: Una tarjeta creativa donde el estudiante explique a su padre qué valores ha aprendido en la cancha (disciplina, respeto, esfuerzo) y cómo estos le ayudan a ser una mejor persona en el hogar.</p>	<p>05 SEMANAS 25/05/26 AL 26/06/26</p>			X	

		<p>2. Campaña "Cancha Limpia, Aire Puro": Una jornada de limpieza y cuidado de los espacios deportivos del colegio y alrededores, recolectando residuos para demostrar su compromiso con el Día del Medio Ambiente.3</p> <p>3. - Tarjeta de Compromiso Deportivo para Papá: Una tarjeta creativa donde el estudiante explique a su padre qué valores ha aprendido en la cancha (disciplina, respeto, esfuerzo) y cómo estos le ayudan a ser una mejor persona en el hogar.</p>						
4	<p>Aplicamos estrategias en la práctica de juegos predeportivas de <u>baloncesto</u></p>	<p>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA Nº4: "Encestando Valores: Estrategias de Juego para Celebrar nuestra Identidad Tejedina"</p> <p>En el distrito de Andaray, julio es un mes de gala y orgullo. En la I.E. José Simeón Tejada, nos vestimos de fiesta para celebrar nuestro Aniversario Institucional, recordando los años de formación de tantas generaciones de familias agricultoras y ganaderas. Asimismo, conmemoramos el Día del Maestro, rindiendo un justo homenaje a quienes, con dedicación, nos guían en el camino del saber y del deporte. En este ambiente de celebración, el baloncesto surge como una disciplina ideal para fortalecer nuestra unidad. Sin embargo, hemos observado que en los juegos recreativos a veces nos falta organización: jugamos de forma individual y no aprovechamos las fortalezas de cada compañero. Para rendir un verdadero homenaje a nuestro colegio y a nuestros maestros, no basta con correr tras un balón; debemos aprender a aplicar estrategias de juego, a comunicarnos tácticamente y a entender que el éxito en la cancha (como en la vida) depende del trabajo coordinado. Esta unidad nos desafía a pasar de la simple práctica a la ejecución de jugadas inteligentes, demostrando que somos estudiantes disciplinados y estratégicos.</p> <p>El Reto: Como integrantes de la familia Tejedina, nos planteamos los siguientes desafíos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podemos diseñar y aplicar estrategias de juego (ofensivas y defensivas) en el baloncesto para mejorar nuestro desempeño colectivo? • ¿Cómo podemos demostrar los valores de respeto, disciplina y gratitud hacia nuestros maestros a través de nuestra conducta en las competencias de aniversario? 	<p>Pizarra Táctica Grupal: Cada equipo diseñará un gráfico o esquema de una jugada estratégica (saque de fondo, rotación defensiva o contraataque) para explicarla y aplicarla en el campo.</p>	<p>04 SEMANAS 29/06/26 AL 24/07/26</p>			X	

		<p>El Producto: Para evidenciar sus aprendizajes, los estudiantes realizarán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pizarra Táctica Grupal: Cada equipo diseñará un gráfico o esquema de una jugada estratégica (saque de fondo, rotación defensiva o contraataque) para explicarla y aplicarla en el campo. 2. Carta de Compromiso Deportivo: Un mensaje breve dedicado a los maestros del colegio, donde el estudiante se comprometa a aplicar la disciplina aprendida en la cancha en su formación académica. 						
5	Nos ponemos en movimiento mejorando nuestros hábitos saludables.	<p>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA Nº5: "Emprendedores en Movimiento: Fortaleciendo nuestra Salud con Identidad Tejedina"</p> <p>En el distrito de Andaray, el mes de agosto nos desafía a ser creativos y perseverantes. En el colegio José Simeón Tejada, nos preparamos para el concurso "Crea y Emprende", donde buscamos soluciones innovadoras para nuestra comunidad. Asimismo, celebramos la festividad de Santa Rosa de Lima, un símbolo de fe y servicio que nos recuerda que con disciplina se alcanzan grandes metas. Sin embargo, para ser un buen emprendedor o un ciudadano servicial, necesitamos que nuestro "motor principal", nuestro cuerpo, esté en óptimas condiciones. A veces, las largas jornadas de estudio o el trabajo intenso en la ganadería y agricultura nos llevan a descuidar nuestros hábitos saludables (postura, hidratación y alimentación equilibrada). Si queremos que nuestras ideas de negocio prosperen, primero debemos "emprender" en nuestra propia salud. Un estudiante que se pone en movimiento de manera técnica no solo rinde mejor en la cancha, sino que tiene la energía y claridad mental necesarias para innovar en los campos de Condesuyos.</p> <p>El Reto: Como jóvenes emprendedores de Andaray, nos planteamos los siguientes desafíos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué manera el cambio hacia hábitos saludables (consumo de productos locales y descanso adecuado) influye en nuestra capacidad creativa para el concurso "Crea y Emprende"? • ¿Qué virtudes de Santa Rosa de Lima, como la autodisciplina, podemos aplicar en nuestro entrenamiento físico diario? 	<p>Círculo de Entrenamiento Funcional: Diseño y ejecución de una secuencia de ejercicios que mejoren las capacidades físicas necesarias para el trabajo y el deporte (fuerza de piernas para el pastoreo, resistencia aeróbica y flexibilidad).</p>	<p>04 SEMANAS 10/08/26 AL 04/09/26</p>			X	

		<p>El Producto: Para evidenciar su progreso y compromiso, los estudiantes realizarán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Circuito de Entrenamiento Funcional: Diseño y ejecución de una secuencia de ejercicios que mejoren las capacidades físicas necesarias para el trabajo y el deporte (fuerza de piernas para el pastoreo, resistencia aeróbica y flexibilidad). 2. Diario de Hábitos Saludables: Un registro semanal donde el estudiante anote su hidratación, horas de sueño y minutos de actividad física, evaluando cómo se siente al realizar estos cambios. 						
6	<p>Practicamos habilidades motrices específicas relacionadas al <u>fútbol</u></p>	<p>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA N°6: "El Gol de la Salud: Potenciando nuestro Talento y Alegría en el Mes del Estudiante"</p> <p>En el distrito de Andaray, septiembre es un mes de fiesta y vitalidad. En el colegio José Simeón Tejada, nos preparamos para celebrar con orgullo el Día del Estudiante, reconociendo el esfuerzo de nuestros jóvenes que dividen su tiempo entre las aulas y el apoyo en la ganadería y agricultura. Asimismo, conmemoramos el Día de la Educación Física, recordándonos que el movimiento es la base de una vida plena y saludable en nuestras laderas de Condesuyos. El fútbol, como deporte rey en nuestra comunidad, es la herramienta perfecta para celebrar. Sin embargo, hemos observado que muchas veces jugamos por intuición, sin dominar las habilidades motrices específicas (conducción, pase, recepción y remate) que permiten un juego más fluido y menos propenso a lesiones. Para ser un "estudiante deportista" completo, no basta con correr tras el balón; se requiere técnica, disciplina y respeto por el compañero. Esta unidad nos invita a perfeccionar nuestro talento futbolístico, entendiendo que cada entrenamiento es un paso más hacia nuestra salud integral y una forma de celebrar con alegría nuestra etapa escolar.</p> <p>El Reto: Como protagonistas de la educación y el deporte en Andaray, nos planteamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podemos mejorar nuestras habilidades motrices específicas del fútbol para elevar nuestro nivel de juego y coordinación? • ¿Cómo podemos organizar un festival de fútbol que promueva la integración, el juego limpio y la celebración de nuestro día? 	<p>Organización del Torneo del Día del Estudiante: Los estudiantes asumirán roles de capitanes, árbitros y delegados de mesa, aplicando las reglas oficiales y promoviendo el respeto mutuo.</p>	<p>05 SEMANAS 07/09/26 AL 09/10/26</p>			X	

		<p>El Producto: Para evidenciar su progreso y espíritu deportivo, los estudiantes realizarán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ficha de Autoevaluación "Mi Progreso Futbolístico": Un registro donde el estudiante anote sus avances en el dominio del balón y cómo se siente físicamente tras los entrenamientos. 2. Organización del Torneo del Día del Estudiante: Los estudiantes asumirán roles de capitanes, árbitros y delegados de mesa, aplicando las reglas oficiales y promoviendo el respeto mutuo. 3. Panel de Mensajes "Salud y Deporte": Creación de frases motivadoras sobre los beneficios de la Educación Física en la vida diaria de los jóvenes de Andaray. 						
7	<p>Practicamos y promovemos actividades pre deportivas del <u>atletismo</u>.</p>	<p>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA Nº7: "Velocidad y Resistencia Tejedina: Corriendo por nuestra Historia y Educación"</p> <p>En el distrito de Andaray, octubre nos invita a mirar nuestro pasado y proyectar nuestro futuro. En la I.E. José Simeón Tejada, celebramos el Día de la Educación Secundaria, resaltando la importancia de esta etapa para el desarrollo de nuestras metas. Asimismo, recordamos el Descubrimiento de América, un evento que marcó el encuentro de culturas y grandes travesías por tierras desconocidas. Nuestros estudiantes, acostumbrados a caminar largas distancias para el pastoreo o el cuidado de los cultivos, poseen una base de resistencia física excepcional. Sin embargo, muchas veces no conocemos las técnicas adecuadas del atletismo (partida, braceo, zancada y respiración) que nos permitirían correr más rápido y por más tiempo sin fatigarnos innecesariamente. Al igual que los antiguos exploradores y los estudiantes que hoy buscan superarse, necesitamos técnica y estrategia. Esta unidad nos desafía a transformar nuestro movimiento cotidiano en una práctica deportiva disciplinada, celebrando nuestra fuerza como jóvenes de secundaria y nuestra herencia histórica.</p> <p>El Reto: Como "Chasquis" modernos de Andaray, nos planteamos los siguientes desafíos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podemos mejorar nuestras habilidades motrices específicas en las pruebas de velocidad, saltos y resistencia? • ¿De qué manera la práctica del atletismo nos ayuda a valorar nuestra salud y a celebrar nuestra identidad como estudiantes de secundaria? 	<p>Test de Velocidad y Partida Explosiva: Práctica y registro de tiempos en carreras de 50 y 100 metros, enfatizando la técnica de salida (sus marcas, listos, ¡fuera!).</p>	<p>05 SEMANAS 19/10/26 AL 20/11/26</p>				X

		<p>El Producto: Para demostrar su dominio atlético, los estudiantes realizarán:</p> <ol style="list-style-type: none"> Test de Velocidad y Partida Explosiva: Práctica y registro de tiempos en carreras de 50 y 100 metros, enfatizando la técnica de salida (sus marcas, listos, ¡fuera!). Circuito de Saltos y Lanzamientos: Ejecución de salto largo y lanzamientos con objetos adaptados, buscando mejorar la potencia y la coordinación. 					
8	<p>Disfrutamos la práctica de actividades lúdicas, recreativas, tradicionales de mi comunidad.</p>	<p>SITUACIÓN SIGNIFICATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA Nº8: "Rescatando nuestra Alegría: Juegos Tradicionales y Recreación para Celebrar nuestros Logros y la Navidad"</p> <p>En el distrito de Andaray, el mes de diciembre marca un momento de reflexión y gratitud. En nuestra institución educativa José Simeón Tejada, nos preparamos para la Demostración de Aprendizajes (Día del Logro), donde compartiremos con nuestros padres y la comunidad todo lo avanzado en el año. Además, el espíritu de la Navidad comienza a sentirse en cada hogar, recordándonos la importancia de la unión, la paz y el juego sano. Sin embargo, hemos notado que muchos de los juegos tradicionales que jugaban nuestros padres y abuelos en las plazas y campos de Condesuyos (como las canicas, el trompo, la soga, o juegos de persecución locales) se están perdiendo frente al uso excesivo de pantallas. La Educación Física nos invita a recuperar ese movimiento natural y lúdico. Al jugar lo que nuestros antepasados jugaban, no solo fortalecemos nuestra agilidad y coordinación, sino que también honramos nuestra identidad. Esta unidad es una invitación a celebrar nuestros logros académicos moviéndonos con alegría, preparando el corazón para una Navidad llena de juegos, risas y salud en familia.</p> <p>El Reto: Como guardianes de la cultura y la salud en Andaray, nos planteamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo podemos rescatar y practicar los juegos tradicionales y recreativos de nuestra comunidad para mejorar nuestra coordinación y convivencia? ¿De qué manera la práctica de actividades lúdicas nos ayuda a expresar nuestras emociones de alegría y gratitud durante la Navidad? <p>El Producto: Para demostrar sus aprendizajes y su identidad cultural, los estudiantes realizarán:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gincana de Juegos Tradicionales: Organización y ejecución de estaciones de juegos (carreras de costales, el huevo en la cuchara, saltar la soga, juegos de rondas locales) donde demuestren su agilidad y equilibrio. 	<p>Feria del "Juego del Abuelo": Los estudiantes entrevistarán a un familiar mayor sobre un juego de su infancia y lo enseñarán a sus compañeros, explicando las reglas y los beneficios físicos que aporta.</p>	<p>05 SEMANAS 23/11/26 AL 18/12/26</p>			X

<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 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participa activa y placenteramente en los juegos tradicionales y/o populares, predeportivos y deportivos, mostrando 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 compañeros con desarrollo diferente en la práctica de diferentes actividades físicas. ✓ Analiza la importancia de los acuerdos grupales en actividades lúdicas y deportivas 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, dentro y fuera de la IIEE. ✓ Establece soluciones a situaciones lúdicas y deportivas al utilizar elementos técnicos y tácticos como elementos propios de una estrategia de juego que le permiten mayor eficacia en la práctica deportiva tomando en cuenta las características de cada integrante del equipo y mejoren su sentido de pertenencia e identidad al grupo. 	X	X	X	X	X	X	X	X	X
COMPETENCIAS TRANSVERSALES											

<p>Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC:</p>	<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"> ✓ Construye su perfil personal cuando accede a aplicaciones o plataformas de distintos propósitos, y se integra a comunidades colaborativas virtuales. ✓ Establece búsquedas utilizando filtros en diferentes entornos virtuales que respondan a necesidades de información. Clasifica y organiza la información obtenida de acuerdo con criterios establecidos y cita las fuentes en forma apropiada con eficiencia y efectividad. ✓ Aplica funciones de cálculo cuando resuelve problemas matemáticos utilizando hojas de cálculo y base de datos. ✓ Establece diálogos significativos y acuerdos con su edad en el desarrollo de un proyecto o identificación de un problema o una actividad planteada con sus pares en entornos virtuales compartidos. ✓ Diseña objetos virtuales cuando representa ideas u otros elementos mediante el modelado de diseño. ✓ Desarrolla secuencias lógicas o juegos digitales que simulen procesos u objetos que lleven a realizar tareas del mundo real con criterio y creatividad. 	X	X	X	X	X	X	X	X	X
---	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Gestiona su aprendizaje de manera autónoma:	<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 sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante. ✓ Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje, para lo cual establece un orden y una prioridad en las acciones de manera secuenciada y articulada ✓ Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados. ✓ Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje. 	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<i>Enfoque Intercultural</i>				X		X		X		
	<i>Enfoque de Atención a la diversidad</i>			X			X			X	

ENFOQUES TRANSVERSALES	<i>Enfoque de Igualdad de género</i>					X				X
	<i>Enfoque Ambiental</i>		X	X	X	X	X	X	X	X
	<i>Enfoque de Derechos</i>		X		X		X		X	
	<i>Enfoque de Búsqueda de la Excelencia</i>			X		X		X		X
	<i>Enfoque de Orientación al Bien Común</i>		X			X			X	

VIII. MATERIALES Y RECURSOS EDUCATIVOS:

MATERIALES	MEDIOS	RECURSOS EDUCATIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fichas de actividad ➤ Fichas de reforzamiento 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ PPT Multimedia ➤ Organizadores visuales ➤ Libros de Educación Física ➤ CD ➤ DVD ➤ T 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Proyector ➤ Tableta ➤ Laptop ➤ Pc ➤ Celular

IX. EVALUACIÓN.

EVALUACIÓN	ORIENTACIONES
Diagnóstica	Se realizará la evaluación de entrada, en función de las competencias, capacidades y desempeños que se desarrollarán a nivel del grado.
Formativa (Para)	Se evaluará la práctica centrada en el aprendizaje del estudiante, para la retroalimentación oportuna con respecto a sus progresos durante todo el proceso de enseñanza y aprendizaje; teniendo en cuenta la valoración del desempeño del estudiante, la resolución de situaciones o problemas y la integración de capacidades creando oportunidades continuas, lo que permitirá demostrar hasta dónde es capaz de usar sus capacidades.
Sumativa (Del)	Se evidenciarán a través de los instrumentos de evaluación en función al logro del propósito y de los productos considerados en cada unidad.

ESPACIOS EDUCATIVOS

Aula funcional de Ciencia y tecnología, patio de la I.E. y, laboratorio, centro de cómputo de la I.E.

ESTRATEGIAS INCLUSIVAS (DUA)

- Ofrecer múltiples formas de representación del contenido (videos, textos, gráficos, audios).
- Permitir diversas formas de expresión del aprendizaje (exposiciones, proyectos, dibujos, escritos).
- Generar distintas formas de motivación y participación.
- Aprendizaje cooperativo
- Adaptaciones curriculares
- Uso de recursos multisensoriales
- Apoyo escalonado (andamiaje)
- Contextualización cultural

Andaray, 28 de marzo del 2026



LIC. MILENI COA NEYRA
DOCENTE

LIC. OSCAR GUEVARA FLORES
DIRECTOR