

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 1

UNIDAD DE APRENDIZAJE 1: “Recuperamos nuestros movimientos y fortalecemos nuestra convivencia organizando el Festival Deportivo”

I. DATOS INFORMATIVOS

UGEL	CONDESUYOS	I.E.	JOSÉ SIMEÓN TEJEDA
NIVEL	Secundario	SEMANA	1
CICLO	VII	DURACIÓN	3 Horas pedagógicas
ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA	23 al 27 de marzo de 2026
GRADO/SECC	3° y 4° ÚNICA	DOCENTE	MILENI COA NEYRA

II. APRENDIZAJES ESPERADOS

PROPÓSITO	Identificamos las capacidades físicas mediante juegos motores.
EVIDENCIA	Esquema de un juego propio creado, siguiendo la estructura de los ejemplos demostrados.
COMPETENCIA	Asume una vida saludable.
CAPACIDADES	• Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. • Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.
DESEMPEÑOS	Realiza actividades para mejorar sus capacidades físicas y condicionales. Ejecuta de manera autónoma ejercicios de activación y relajación, identificando la intensidad del esfuerzo antes, durante y después de la práctica.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Lista de Cotejo):

- Identifiqué mis capacidades físicas mediante los juegos planteados.
- Practiqué juegos motores durante mi actividad.
- Describí actividades de activación y relajación en mi propuesta.
- Participé activamente durante la actividad física.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES / ACCIONES
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TIC	✓ Personaliza entornos virtuales. ✓ Gestiona información del entorno virtual. ✓ Interactúa en entornos virtuales. ✓ Crea objetos virtuales en diversos formatos (ej. registro digital de su juego).
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA	✓ Define metas de aprendizaje claras para la sesión. ✓ Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas (creación del juego). ✓ Monitorea y ajusta su desempeño durante la práctica física.

Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	Los estudiantes deliberan sobre el derecho al agua y las diferentes aproximaciones que las personas proponen para realizarlo (especialmente relevante tras la actividad física e hidratación).
Orientación al Bien Común	Equidad y justicia	Los estudiantes reconocen que existen desigualdades de origen que impiden el goce de los derechos y trabajan por construir una convivencia justa durante el Festival Deportivo.
Ambiental	Justicia y Solidaridad	Los estudiantes proponen acciones individuales y colectivas para el cuidado y gestión sostenible del agua dentro de la institución y la comunidad de Andaray.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	ESTRATEGIAS Y PROCESOS PEDAGÓGICOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Motivación y Saberes Previos: Saludo cordial. Acuerdos de convivencia (levantar la mano, respeto). Bienestar Emocional: Preguntas sobre su estado de ánimo y recordatorio de hábitos saludables (alimentación, salud mental). Activación Corporal: Ejercicios articulares y estiramientos. Conflicto Cognitivo: Observación de imágenes y respuesta a: ¿Qué diferencias observas entre los tipos de ejercicio? ¿Por qué es importante calentar antes de la actividad? Propósito: Se comunica que hoy identificaremos capacidades físicas mediante juegos. 	15 min
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Gestión y Acompañamiento: El docente explica los conceptos de capacidades físicas básicas de forma objetiva. Práctica Guiada (Juegos): 1. Entre Banderas: Trabajo de velocidad y reacción. 2. Los Gallos: Trabajo de equilibrio y fuerza. 3. Ida y Vuelta: Resistencia y agilidad. Transferencia: El estudiante crea su propio juego motor integrando los pasos aprendidos. Ejecución: Cada estudiante dirige su juego con sus compañeros, explicando el propósito del mismo. 	65 min
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la Calma: Ejercicios de relajación y respiración profunda. Autoevaluación: Los estudiantes completan su cuadro de logros (Lo logré, En proceso, Necesito mejorar). Metacognición: Reflexión grupal: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve identificar nuestras capacidades físicas? ¿Cómo influye esto en nuestro Festival Deportivo? El docente cierra animando a los estudiantes a mantener la constancia física. 	10 min

IV. RECURSOS Y BIBLIOGRAFÍA

MATERIALES Y RECURSOS	BIBLIOGRAFÍA
<ul style="list-style-type: none"> Banderitas de colores. Silbato y cronómetro. Balones u objetos similares. Conos o latas de la zona. 	<ul style="list-style-type: none"> Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB). Guía de Educación Física - MINEDU. Manual de juegos motores para secundaria.

Andaray, 23 de marzo del 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mileni Coa Neyra', with a horizontal line underneath it.

.....
LIC. MILENI COA NEYRA

DOCENTE

.....
LIC. OSCAR GUEVARA FLORES

DIRECTOR