

Unidad de Aprendizaje N°2

Título de la unidad de aprendizaje

SESIÓN N°1: Cuidamos nuestro cuerpo y nuestro entorno: movimiento, salud y participación comunitaria

I. Datos Generales

Período(mes/año): 20/04/2026		Docente: Mileni Coa Neyra	
Gerencia Regional de Educación: AREQUIPA		Director: Lic. Oscar Guevara Flores	
Unidad de Gestión Educativa Local: CONDESUYOS		Nivel /Ciclo:	Secundaria/ VII
Institución Educativa: JOSÉ SIMEÓN TEJEDA		Grado / Sección:	Tercero – Cuarto / Única
Área: Educación Física		Tiempo:	3 horas
Duración de la Unidad de Aprendizaje:	20 DE ABRIL AL 15 DE MAYO	Semanas	4

II. Situación Significativa

En la actualidad se observa la problemática de escasez y mala conservación del agua, así como el consumo excesivo y descontrolado de alcohol en nuestra comunidad y en nuestros estudiantes. Los estudiantes Prefieren no preocuparse por el cuidado del agua, ni por evitar el consumo de alcohol en sus actividades diarias. Por ello, en esta unidad se pretende que los niños y niñas, a través de actividades participativas y reflexivas, aprendan a valorar la importancia del agua para la vida, a promover prácticas responsables en su uso y conservación, y a reconocer los riesgos del alcoholismo para su salud y bienestar, fortaleciendo su compromiso con su entorno natural y social.

III. Propósitos de Aprendizaje

Área	Competencias	Capacidades	Desempeños	Estándar de Aprendizaje	Criterios de Evaluación
Educación física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente	Combina con eficacia ¹⁵ las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Toma	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	Rubrica

			<p>como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros. Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.). Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros.</p> <p>Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.</p>	<p>práctica de actividad física que quiere realizar. Produce con sus compañeros diálogos corporales⁷ que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto</p>	
--	--	--	--	--	--

Competencias Transversales	Capacidades Transversales
<p>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC, Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p>	<p>Define metas de aprendizaje, Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje, Personaliza entornos virtuales, Gestiona información del entorno virtual, Interactúa en entornos virtuales, Crea objetos virtuales en diversos formatos, Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje</p>

Enfoque Transversal	Valores	Actitudes/Acciones Observables
<p>Enfoque de búsqueda de la excelencia</p>	<p>Responsabilidad/Superación personal</p>	<p>Actitudes, se esfuerza por mejorar, cumple con sus tareas/ entrega trabajos a tiempo, corrige errores y mejora su trabajo.</p>
<p>Enfoque Inclusivo o atención a la diversidad</p>	<p>Equidad en la Enseñanza, tolerancia</p>	<p>Actitudes, aceptar las diferencias individuales, apoya a compañeros con sus dificultades/ trabaja en equipo sin excluir a nadie, brinda ayuda cuando un compañero lo necesita.</p>

Enfoque de derechos	respeto	Actitudes, a reconocer sus derechos y los de los demás y escuchan opiniones diferentes/ Participa respetando turnos de palabras, no discrimina a sus compañeros.
Enfoque Intercultural	Respeto a la diversidad cultural	Actitudes, valora costumbres y tradiciones, muestra interés por otras culturas/ comparte saberes de su comunidad, respeta opiniones culturales distintas.
Enfoque igualdad de género	Equidad	Actitudes, trata por igual a hombres y mujeres, evita estereotipos/ participa sin discriminar por género, promueve igualdad en actividades grupales
Enfoque ambiental	Responsabilidad	Actitudes, cuida el medio ambiente, usa responsablemente los recursos/ no arroja basura, participa en el reciclaje, ahorra agua y energía.
Enfoque de orientación al bien común	Solidaridad	Actitudes, colabora con los demás, piensa en el bienestar grupal/ comparte materiales, ayuda en actividades grupales.

IV. Producto Final

Producto final: Los estudiantes presentarán una feria comunitaria de "Bienestar Integral y Vida Activa" que integra secuencias rítmicas y juegos cooperativos diseñados para promover hábitos saludables, el autocuidado y la conciencia ambiental, demostrando el control de su motricidad y la regulación de su salud física mediante la ejecución y adaptación de actividades deportivas.

V. Secuencia de Actividades

Sesión	Detalles de la Sesión
Sesión 1	<p>Título: Análisis de la respuesta fisiológica y control corporal durante la práctica de diversas actividades físicas y deportivas programadas</p> <p>Asignatura: Educación Física</p> <p>Propósito: Comprender la relación entre la actividad física y las pulsaciones para regular el esfuerzo durante las actividades deportivas.</p> <p>Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Capacidades: Comprende su cuerpo</p> <p>Desempeños: Combina con eficacia las habilidades motrices específicas y regula su cuerpo en situaciones predeportivas y deportivas. Toma como referencia la trayectoria de objetos y a sus compañeros.</p>

	<p>Campo Temático: Nociones acerca del número de pulsaciones antes y durante la actividad física: actividades deportivas.</p> <p>Evidencia: Ficha de registro de frecuencia cardíaca y control de intensidad durante un circuito de habilidades motrices.</p>
Sesión 2	<p>Título: Reconocimiento y ejecución de juegos tradicionales para fortalecer la identidad, la motricidad y el bienestar físico integral</p> <p>Asignatura: Educación Física</p> <p>Propósito: Practicar juegos tradicionales rescatando el valor cultural y desarrollando habilidades motrices específicas en contextos recreativos.</p> <p>Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Capacidades: Se expresa corporalmente</p> <p>Desempeños: Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo en relación con su imagen corporal en la pubertad durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.</p> <p>Campo Temático: Conocemos juegos de tradicionales de toda la vida.</p> <p>Evidencia: Informe reflexivo sobre la importancia de los juegos tradicionales para la salud y la integración social.</p>
Sesión 3	<p>Título: Implementación de estrategias cooperativas para mejorar la convivencia y el trabajo en equipo mediante la actividad física</p> <p>Asignatura: Educación Física</p> <p>Propósito: Desarrollar habilidades sociales y motrices mediante juegos cooperativos que fomenten el autocuidado y el respeto por el entorno.</p> <p>Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Capacidades: Comprende su cuerpo</p> <p>Desempeños: Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, y aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros.</p> <p>Campo Temático: Practicamos juegos cooperativos con nuestros compañeros.</p> <p>Evidencia: Bitácora de grupo con propuestas de estrategias de cooperación aplicadas en desafíos motrices.</p>
Sesión 4	<p>Título: Diseño y adaptación de actividades lúdicas para la Feria de Bienestar Integral y Vida Activa comunitaria</p> <p>Asignatura: Educación Física</p> <p>Propósito: Crear y adaptar secuencias rítmicas y juegos cooperativos para promover hábitos saludables en la feria comunitaria final.</p> <p>Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <p>Capacidades: Se expresa corporalmente</p> <p>Desempeños: Crea rutinas de movimientos colectivos (drilles, coreografías, etc.) incorporando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.).</p> <p>Campo Temático: Practica y modifica un juego cooperativo.</p> <p>Evidencia: Presentación en la feria comunitaria de una secuencia rítmica y un juego cooperativo adaptado.</p>

VI. Materiales y Recursos, Reflexiones del Aprendizaje

Material y Recursos:

- **Instrumentos de medición:** Cronómetros, pulsómetros o relojes inteligentes, y fichas impresas de registro de frecuencia cardíaca.
- **Material deportivo convencional:** Balones de diferentes disciplinas, cuerdas para saltar, conos, aros y bastones.
- **Material para juegos tradicionales:** Juegos de mesa a gran escala, trompos, canicas, sogas, sacos y elementos adaptados según la cultura local.
- **Recursos audiovisuales:** Proyector multimedia y altavoces para la creación y ensayo de secuencias rítmicas.
- **Bitácoras de trabajo:** Cuadernos de campo o carpetas digitales para el registro de estrategias cooperativas y reflexiones grupales.
- **Espacios físicos:** Patio polideportivo, áreas verdes delimitadas y aula de clase para los momentos de reflexión teórica.
- **Kit de primeros auxilios:** Botiquín básico para la atención de incidentes durante las actividades físicas.

Reflexiones sobre el aprendizaje:

- ¿Qué avances tuvieron los estudiantes en sus aprendizajes respecto a la autorregulación de su esfuerzo físico y la toma de conciencia sobre su frecuencia cardíaca?
- ¿Cuáles son las mayores dificultades que se observan en los estudiantes al terminar esta unidad didáctica, especialmente en cuanto a la integración de habilidades motrices y la cooperación grupal?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente experiencia de aprendizaje para asegurar que los estudiantes continúen consolidando su autonomía y el cuidado de su bienestar integral?

MATERIALES Y RECURSOS

Materiales educativos	Recursos educativos	Espacios de aprendizaje
Fichas de trabajo (Material impreso), cuaderno de trabajo, CNEB, Papelotes-Plumones, Laptop	Textos, Videos, Imágenes.	Aula

VII. EVALUACIÓN

Una evaluación formativa enfocada en competencias busca, en diversos tramos del proceso:

- ☉ Valorar el desempeño de los estudiantes al resolver situaciones o problemas que signifiquen retos genuinos para ellos y que les permitan poner en juego, integrar y combinar diversas capacidades.
- ☉ Identificar el nivel actual en el que se encuentran los estudiantes respecto de las competencias con el fin de ayudarlos a avanzar hacia niveles más altos.
- ☉ Crear oportunidades continuas para que el estudiante demuestre hasta dónde es capaz de combinar de manera pertinente las diversas capacidades que integran una competencia, antes que verificar la adquisición aislada de contenidos o habilidades o distinguir entre los que aprueban y no aprueban.

¿Qué se evalúa? Desde un enfoque formativo, se evalúan las competencias, es decir, los niveles cada vez más complejos de uso pertinente y combinado de las capacidades, tomando como referente los estándares de aprendizaje porque describen el desarrollo de una competencia y definen qué se espera logren todos los estudiantes al finalizar un ciclo en la Educación Básica. En ese sentido, los estándares de aprendizaje constituyen criterios precisos y comunes para comunicar no solo si se ha alcanzado el estándar, sino para señalar cuán lejos o cerca está cada estudiante de alcanzarlo.

¿Para qué se evalúa? Los principales propósitos de la evaluación formativa son:

A nivel de estudiante:

- ✓ Lograr que los estudiantes sean más autónomos en su aprendizaje al tomar conciencia de sus dificultades, necesidades y fortalezas.
- ✓ Aumentar la confianza de los estudiantes para asumir desafíos, errores, comunicar lo que hacen, lo que saben y lo que no.

A nivel de docente:

- ✓ Atender a la diversidad de necesidades de aprendizaje de los estudiantes brindando oportunidades diferenciadas en función de los niveles alcanzados por cada uno, a fin de acortar brechas y evitar el rezago, la deserción o la exclusión.
- ✓ Retroalimentar permanentemente la enseñanza en función de las diferentes necesidades de los estudiantes. Esto supone modificar las prácticas de enseñanza para hacerlas más efectivas y eficientes, usar una amplia variedad de métodos y formas de enseñar con miras al desarrollo y logro de las competencias.

ESTRATEGIAS

Estrategias Inclusivas (DUA): Uso de videos microscópicos para representación visual y modelos táctiles para estudiantes con diversas necesidades.

Materiales: Microscopios, portaobjetos, muestras biológicas, cuaderno de trabajo (Santillana), CNEB.

Instrumentos de Evaluación: Rúbrica para el informe de indagación y lista de cotejo para el desempeño en laboratorio.



.....

LIC. MILENI COA NEYRA

DOCENTE



.....

LIC. OSCAR GUEVARA FLORES

DIRECTOR

